

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №32
Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад №32 Василеостровского района)

ПРИНЯТА на Педагогическом совете
Образовательного учреждения
(протокол №1 от «31» августа 2023)

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №32
Василеостровского района
№17/40 от «31» августа 2023
подписано ЭП С.Ю. Шелехова

С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
(протокол №1 от «31» августа 2023)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ГРУПП
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ГБДОУ
детского сада № 32 Василеостровского района
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Гудкова А.П.

Санкт-Петербург,

2023

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Рабочей программы	3
1.3	Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые при построении Программы	4
1.4	Планируемые результаты освоения программы	5
1.5	Психолого-возрастные, индивидуальные характеристики физического развития воспитанников общеразвивающих групп	13
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	17
2.1.1	Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 3-4 лет	17
2.1.2	Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 4-5 лет	20
2.1.3	Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 5-6 лет	23
2.1.4	Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 6-7 лет	27
2.2	Интеграция с другими образовательными областями	32
2.3	Мониторинг степени освоения программы	34
2.4	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	38
2.5	Система физкультурно-оздоровительной работы	40
2.6	Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада	42
2.7	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	43
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	38
3.1	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	45
3.2	Материально-техническое обеспечение Программы	45
3.3	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	50
3.4	Организация двигательного режима	51
3.5	Календарный план воспитательной работы	53

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа (далее Программа) разработана инструктором по физической культуре, должностная инструкция которого предусматривает реализацию задач образовательной области «Физическое развитие» в ходе интеграцией с другими образовательными областями (далее ОО) для групп общеразвивающей направленности:

- 3 - 4 года;
- 4 - 5 лет;
- 5 - 6 лет;
- 6 - 7 лет.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в группах, общеразвивающей направленности образовательной организации и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Срок реализации рабочей программы: с 1 сентября 2023 по 31 августа 2024 (один учебный год).

Программа размещена на официальном сайте образовательной организации: <https://ds32.voadm.gov.spb.ru/obrazovaniie>

1.2 Цели и задачи реализации Рабочей программы.

Целью Программы является разностороннее развитие ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций

Цель Программы достигается через решение следующих **задач**:

1. обеспечение единых для Российской Федерации содержания образования детей и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования
2. «приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становление опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей»];
3. «построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития»
4. «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия»
5. «обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности»
6. «обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности»

1.3 Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

Таблица 1 Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в рабочей программе

Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в Программе			
ФГОС ДО	Название раздела ФОП ДО		Страницы
	II. Целевой раздел ФОП ДО		п.14.3. С.5
<i>При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО, вторая цифра обозначает нумерацию принципов ФОП ДО.</i>			
1	полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;		
2	построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;		
3	содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;	3	содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
		4	признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4/5	поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;		
5/6	сотрудничество образовательной организации с семьей;		
6/7	приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;		
7/8	формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;		
8/9	возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);		
9/10	учет этнокультурной ситуации развития детей.		

В части, формируемой участниками образовательных отношений учтены следующие принципы:

Пространство детской реализации. В качестве главного условия развития детской личности Программой предусматривается социальная поддержка детской индивидуальности. Для этого разворачивается «пространство детской реализации» (Н. Е. Веракса).

ПДР (пространство детской реализации) обеспечивает развитие личности, поддержку ее индивидуальности, уникальности, неповторимости, предоставляет свободу способов

самореализации, открывает путь самостоятельного творческого поиска.

Для этого взрослый должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах:

- заметить проявление детской инициативы;
- помочь ребенку осознать и сформулировать свою идею;
- способствовать реализации замысла или проекта;
- создать условия для представления (предъявления, презентации) ребенком своих достижений социальному окружению, способствовать тому, чтобы окружающие увидели и оценили полученный результат;
- помочь ребенку осознать пользу и значимость своего труда для окружающих.

Таким образом, раскрывается и развивается индивидуальность каждого ребенка, поддерживается его уникальность, создается детско-взрослое сообщество, в котором формируется личностно-развивающий и гуманистический характер детско-взрослого взаимодействия. Ребенок утверждается как личность, у него появляется опыт продуктивного социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками, формируются переживания социального успеха и собственной значимости.

Создание ПДР (пространство детской реализации) — необходимое условие развития индивидуальности и формирования личности ребенка. Педагог должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах, во всех видах деятельности.

Принцип сквозного содержания детских представлений. Содержание образовательной деятельности носит циклический характер с усложнением материала на следующем цикле познания. При этом сквозные линии содержания можно выделить как в рамках одной образовательной области, так и нескольких образовательных областей, таким образом, обеспечивается междисциплинарный подход и применимость полученных представлений в новых видах деятельности, что позволяет сформировать компетентности на базе имеющихся знаний, умений и навыков дошкольника.

1.4 Планируемые результаты освоения Рабочей программы.

3 - 4 года

К четырем годам:

ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице; ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;

ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее — педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;

ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, напоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;

ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;

ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;

ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает оправилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;

ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;

ребёнок с интересом вслушивается в музыку, напоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и

действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

4 - 5 лет

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;

ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребёнок самостоятелен в самообслуживании;

ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;

ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;

ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;

ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;

ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со

взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;

ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках,

готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;

ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность

«вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально

откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

5 - 6 лет

ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха»;

ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию,

выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений»;

ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру»;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов»;

ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих»;

ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи» и образовательной организации;

ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления»;

ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых,

стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда»;

ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице»;

ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям»;

ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра»;

ребенок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребенок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность»;

ребенок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени»;

ребенок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности,

использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними»;

ребенок проявляет познавательный интерес к Санкт-Петербургу, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, ее государственные символы;

ребенок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним» ;

ребенок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности»;

ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий»;

ребенок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы»;

ребенок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре»;

ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами»

6 - 7 лет

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в

различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации; ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;

ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой

природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;

ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

1.5 Психолого-возрастные, индивидуальные характеристики физического развития воспитанников общеразвивающей группы

3-4 года

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый, частота дыхания - 30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400-500 см. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или

характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают.

Прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать).

Держит равновесие на одной ноге, в течение 2 сек. Шагает, ступая с пятки на носок. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

Общение ребенка становится в не ситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Неплохо ориентируется в своем теле. Развитие мелкой моторики осуществляется через доступные простейшие манипуляции со спортивным инвентарем. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

4 – 5 лет

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы. Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4–5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической

нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, неkoordinированных движениях. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет направление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по висячей лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью). Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляются, сохраняя равновесие. Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

5 – 6 лет

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения шестилетнего ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ.

Ребенок обращает внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытается выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Шестилетний ребенок начинает упражняться в движениях по инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагогом, пытаясь освоить то, что не получается.

Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребенок способен осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у шестилетнего ребенка появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущего возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

6 - 7 лет

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по

сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

Исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Умеет делать простые танцевальные па.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных и спортивных играх. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.1 Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 3-4 лет:

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые

упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; про ползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на песенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную,

«змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 5360 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру,

плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки;

выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», крушение; имитационные движения — разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Поощряет самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой»,

«Кролики». С бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю» На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

2.1.2 Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 4-5 лет

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу; активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям; поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения; формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник развивает и закрепляет двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмических движений, учит принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счет, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры. Развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует полезные и предупреждает вредные привычки, представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет умения и навыки личной гигиены, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, в рассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через предметы высотой 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 в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1–1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера. Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов). Бег со старта на скорость (расстояние 15–20 м). Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40–60 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (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 (5 раз подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки. Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги. Прыжки со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы высотой 5–10 см. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в сто-

роны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону. Ходьба с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку. Доступные по координации упражнения народных плясок, выполняемые отдельно и в комбинациях из двух движений: выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном или двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».

Плавание. Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учит соблюдать правила, брать роль водящего. Развивает психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». Подвижные игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк 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 и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.

В результате, к концу 5 года жизни ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость

для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

2.1.3 Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 5-6 лет:

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития: развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);

обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;

развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;

воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны

в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), врассыпную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

Бег. Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), врассыпную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3–4 раза), 20–30 м (2–3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, 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 чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны,

вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки).
Сохранение равновесия

в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. Плавание. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору. Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Скользить на груди. Плавание произвольным способом.

Подвижные игры. Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на

развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные игры.

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

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

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

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья

и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, может оказать сильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

2.1.4 Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 6-7 лет:

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх; развивать двигательное творчество; формировать осознанную потребность в двигательной активности;

воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;

расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях: самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни. Расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней. Поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами:

обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба во враспышную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег 2–3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10–15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением

препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстрым темпе 30 метров (10 м 3–4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров 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 по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом. Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе). Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в высоту

с разбега (высота до 40 см). Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности).

Прыжки в длину с разбега (180–190 см). Прыжки с места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами, фитболами). Включает в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, подняв руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

Музыкально-ритмические движения. Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение. Приседание с выставлением ноги вперед. Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в

локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, вверху над головой, в сторону, на пояс) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на носок.

Спортивные упражнения Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Повороты переступанием в движении. Поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках. Удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду). Приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на велосипеде, самокате. Катание на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание. Погружение в воду с головой с открытыми глазами, Скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без. Плавание произвольным стилем 10–15 м. Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Подвижные игры. Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо

оценивать свои результаты и результаты товарищей. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Примеры игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «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 Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные игры Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми дидактические, подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности. Учит детей: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

2.2 Интеграция с другими образовательными областями

Программа предусматривает интеграцию образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями, такими как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие. Интеграция тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область	Задачи образовательной области
Социально-коммуникативное развитие»	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. - Формирование умения согласовывать действия со сверстниками. - Развитие инициативности, активности, самостоятельности в ходе совместной и индивидуальной деятельности. - Воспитание чувство гордости за спортивные достижения России. - Воспитание потребности ухаживать за своими вещами. - Стимулирование стремления помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.). - Воспитание потребности в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем. - Воспитание интереса к совместным подвижным играм. - Воспитание стремления организовывать игры- эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них. - Стимулирование интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. - Обеспечение разностороннего развития личности ребенка. Развитие его волевых качеств. Воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии. - Развитие организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах - организации двигательной активности.
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование диалогической речи. - Обогащение и активизация словаря за счет проговаривания названий частей тела, действий и названий упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря. - Работа над речью при проговаривании считалок, стихотворений, потешек, при проведении словесных игр. - Формирование умения словесно описывать свое самочувствие - Формирование умения координировать речь с движением.

<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. - Расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. - Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. - Пополнение знаний о видах спорта. - Развитие навыков ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно. - Развитие восприятия предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. - Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. - Расширение кругозора детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе. - Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
<p>Художественно – эстетическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Пополнение игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. - Развитие умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество. - Формирование умения сочетать движения с музыкой. - Формирование выразительности, грациозности пластичности движений - Развитие творчества и умения придумывать варианты игры и упражнений. - Стимулирование к активному участию в развлечениях и праздниках. - Создание условий для развития музыкального слуха и вкуса.

2.3 Мониторинг степени освоения программы

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, апрель). Результаты обследования заносятся в "Диагностическую карту", в которой отражены показатели физической подготовленности ребенка.

Цель: Изучить процесс достижения воспитанника планируемых итоговых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования на основе выявления динамики формирования у воспитанников физических качеств, которые они должны приобрести в результате ее освоения к 7 годам.

Задачи:

Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

1. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
2. Упорядочить запись данных, сбор информации.

Формой проведения педагогической диагностики является выполнение тестового задания и наблюдение за техникой выполнения упражнения, а также анализ уровня физической подготовленности воспитанников. Тестовые упражнения проводятся в игровой или соревновательной форме. Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина.

Высокий уровень. Правильно выполняются все основные элементы движения;

Средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

Низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

Показатели физической подготовленности детей

1. Прыжки в длину с места (см)

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: Ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться на руки сзади.

Результат: Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3 года	м	57 и >	40-35	35 и <
	д	57 и >	35-30	30 и <
4 года	м	86 и >	85-58	57 и <
	д	79 и >	78-52	51 и <
5 лет	м	108 и >	107-75	74 и <
	д	101 и >	100-73	72 и <
6 лет	м	125 и >	124-100	99 и <
	д	120 и >	119-91	90 и <
7 лет	м	135 и >	134-106	105 и <
	д	132 и >	131-99	98 и <

2. Бег на 30 метров.

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

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

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

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4 года	М	8.2 и >	8.3-11.1	11.2-12.2
	Д	8.4 и >	8.5-11.2	11.3-13.3
5 лет	М	7.8 и >	7.9-9.5	9.6-10.02
	Д	7.9 и >	8.0-9.8	9.9-10.5
6 лет	М	6.9 и >	7.0-8.9	9.0-9.4
	Д	7.6 и >	7.7-8.9	9.0-9.6
7 лет	М	6.5 и >	6.6-8.1	8.2-8.7
	Д	6.6 и >	6.7-8.2	8.3-8.8

Показатели бега на дистанцию 10м.

Возраст	Мальчики	Девочки
4 года	3.3-2.4	3.4-2.6
5 лет	2.5-2.1	2.7-2.2
6 лет	2.2-2.0	2.4-2.2

3. Гибкость. Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: Гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: Фиксируется в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3 года		3 и >	2	1
4 года	М	8 и >	7-1	0- -2
	Д	10 и >	9-3	2-0
5 лет	М	9 и >	8-2	1- -2
	Д	11 и >	10-4	3-1
6 лет	М	10 и >	9-3	2-0
	Д	13 и >	12-5	4-2
7 лет	М	11 и >	10-4	3-1
	Д	15 и >	11-6	5-3

4. Сила. Метание набивного мяча массой 1.0 кг

Цель: Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: Набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча стопы ног не должны отрываться от пола. Выполняются три броска.

Результат: Фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3-4 года	м	150 и >	111-149	110 и <
	д	140 и >	101-139	100 и <
4-5 лет	м	180 и >	141-179	140 и <
	д	175 и >	131-174	130 и <
5-6 лет	м	230 и >	161-229	160 и <
	д	225 и >	151-224	150 и <
6-7 лет	м	300 и >	176-299	175 и <
	д	280 и >	171-279	170 и <

5. Метания в даль правой/левой рукой (см.)

Цель: Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: Мяч 200г

Процедура тестирования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мячики удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мячики. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И. п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший *результат* из трех попыток.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4 года	м пр./лев.	5.5/4.8	4.1/3.4	2.5/2.4
	д пр./лев	5.2/3.7	3.4/2.8	2.0/1.8
5 лет	м пр./лев	7.5/4.7	5.7/4.2	3.9/3.0
	д пр./лев	5.9/4.5	4.4/3.5	3.5/2.5
6 лет	м пр./лев	9.8/5.9	7.9/5.3	4.4/3.3
	д пр./лев	8.3/5.7	5.4/4.7	3.8/3.0
7 лет	м пр./лев	13.9/10.8	10.0/6.8	6.0/5.0
	д пр./лев	11.8/8.0	8.3/5.6	5.5/4.6

6. Динамическая выносливость (Индекс мощности)

Цель: Определить динамическую выносливость

Оборудование: коврик

Процедура тестирования: И.П. лежа на спине, подъем туловища, скрестив руки на груди, колени согнуты. Считать сколько раз ребенок коснется локтями – колен. Упражнение повторяют как можно быстрее за 15 секунд.

Результат: Фиксируется количество подъемов

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3-4 года	5 и >	4	3 <
5 лет	6 и >	5	5 <
6 лет	7 и >	5	4 <
7 лет	8 и >	6-7	5 и <

7. Равновесие (Проба Воячека)

Цель: Определить способность сохранять устойчивое положение тела.

Оборудование: доска шириной 10 см

Процедура тестирования: И.П. стоя, стопы необходимо установить по прямой линии одна за другой, голова прямо, глаза открыты, руки вытянуты вперед. Ребенок кивает головой: опускает голову вперед лицом вниз, затем без усилия откидывает голову назад лицом к потолку. Упражнение повторяют до потери равновесия и схождения стоп с прямой линии.

Результат: Фиксируется количество наклонов головы, сохраняя равновесие.

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4-5 лет	5 и >	3 и >	2 и <
5-6 лет	7 и >	4 и >	3 и <
6-7 лет	9 и >	5 и >	4 и <

8. Сила крупных мышц нижних конечностей. (Приседание)

Цель: Оценить силу мышц нижних конечностей.

Процедура тестирования: И.П. стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Ребенок выполняет глубокое приседание, руки вперед, возвращение в исходное положение до полного выпрямления ног, руки опускаются. Приседания выполняют за 10 секунд.

Результат: Фиксируется количество приседаний.

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4-5 лет	8	7	6
5-6 лет	9	8	7
6-7 лет	10	9	8

2.4 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Инструктор по физической культуре использует в работе с детьми разнообразные формы работы, соответствующие их возрасту, интересам, возможностям.

Все формы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности. Игра - ведущий вид деятельности дошкольников, является основной **формой** реализации Программы. Организованными формами работы являются:

- **разные виды непрерывно образовательной деятельности (НОД) по физической культуре;**

их можно разделить на:

- 1) *традиционные;*
- 2) *игровые (на основе подвижных игр);*
- 3) *сюжетные,*
- 4) *тематические* (с одним видом физических упражнений, элементам спортивных бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).
- 5) *комплексные* (с элементами развития речи, математики, конструирования)

б) по интересам, по выбору детей (с использованием спортивного инвентаря мячи, скакалки, обручи и т.д.)

7) учебно-тренировочные, (комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства).

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья);
- самостоятельная двигательная деятельность детей; • занятия в семье.

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 педагога 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.

Традиционно различаются три группы **методов**:

Наглядные методы, к которым относятся: - имитация (подражание); - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеofilмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения. Вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности. Повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

- Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех форм, методов, а также средств организации физкультурно - оздоровительной работы с детьми.

Рациональное сочетание разных видов непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на непрерывно образовательной деятельности с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.5 Система физкультурно-оздоровительной работы

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
 - создание психологически комфортного климата в ДОУ;
 - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
 - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
 - формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
 - диагностика и коррекция развития детей; психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
 - развитие представлений и навыков здорового образа жизни
 - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
 - формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы	
Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы

Создание условий для двигательной активности	Режим – гибкий, по двум сезонным Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам, индивидуальная Оснащение спортивным инвентарем, спортивного уголка
Система двигательной активности	Утренняя гимнастика Прием детей на улице в теплое время года Физкультминутки во время совместной деятельности Совместная деятельность инструктора по ФИЗО и детей по образовательным областям «Физическое развитие» Двигательная активность на прогулке Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги, забавы, игры, хороводы, игровые упражнения
Система закаливания в режимных моментах:	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; Утренняя гимнастика Облегченная форма одежды; Сон с доступом воздуха (. +17С,+19С); Солнечные ванны (в летнее время); Обширное умывание
Организация рационального питания	Замена продуктов для детей-аллергиков Питьевой режим
Педагогическая диагностика	Диагностика уровня физического развития; Диспансеризация детей детской поликлиникой; Диагностика развития ребенка; Обследование логопедом
Профилактические мероприятия (под наблюдением врача)	Профилактика простудных заболеваний (чеснокотерапия); Вакцинация (профилактические прививки в соответствии с общероссийским календарем прививок)

Формы двигательной активности (ДА) детей

<i>Двигательный режим</i>			
<i>Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка</i>			
<i>Задачи</i>	<i>Виды двигательной активности</i>	<i>Необходимые Условия</i>	<i>Ответственные</i>
Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Движение во время бодрствования	Наличие в групповых помещениях и на прогулочной площадке места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Воспитатели групп Инструктор ФК
Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям Воспитание умений двигаться в соответствии с	Подвижные игры и игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)	Знание правил игры; наличие инвентаря; Наличие в групповых помещениях и на прогулочной площадке места для подвижной	Воспитатели групп Инструктор ФК

заданными условиями		игры	
Воспитание чувств ритма, умения выполнять движения под музыку	Движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Гимнастика после сна	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК

Модель двигательного режима	
<i>Вид деятельности</i>	<i>Периодичность и продолжительность</i>
Подвижные игры	Ежедневно 3-5 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 15-30 мин
Непрерывно образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю 15-30 мин
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой возрастной группе
Спортивный праздник	2 раза в год в каждой возрастной группе
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

2.6 Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются

1. физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. способствует предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель следит за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. ребенка Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

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

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДООУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.

- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно инструктора по физической культуре и воспитатель 2 раза в год (в начале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор по физической культуре. Воспитатель группы, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

2.7 Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель – Создание условий для укрепления здоровья и снижения

заболеваемости детей в ОУ и семье; формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- Изучение состояния здоровья детей
- Приобщение родителей к участию в жизни ДОО;
- Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта. для их удовлетворения в семье.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди

родителей

- Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.

- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов.т.д.

Организация работы по взаимодействию с семьей на 2023-2024 учебный год

Месяц	Содержание
Сентябрь	Родительские собрания «Задачи физического воспитания детей на 2023-2024 учебный год»
	Консультация Особенности физического развития детей в дошкольном возрасте (результаты мониторинга)
Октябрь	Спартакиада «Быстрее, выше, сильнее»
	Консультация «Одежда к ОД по физической культуре в зале»
	Индивидуальные беседы с родителями
	Районная игра по станциям Спортивная олимпиада «Знатоки спорта»
Ноябрь	Консультация «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте и что такое ГТО»
	Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»
	Анкетирование «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни в семье».
Декабрь	Консультация «Игровые упражнения для профилактики плоскостопия»
	Индивидуальные беседы с родителями
Январь	Консультация, рекомендации «Ваш ребенок на ОД по физической культуре»
Февраль	Индивидуальные беседы с родителями
	Участие родителей в играх-аттракционах, посвященных 23 февраля
	Районные соревнования «Ледовая олимпиада для дошкольников»
Март	Совместные физкультурные занятия «Вместе с мамой, вместе с папой на зарядку становись».
	Индивидуальные беседы с родителями
Апрель	Индивидуальные беседы с родителями
	День открытых дверей (посещение ОД по физической культуре)
Май	Туристический поход «В здоровом теле здоровый дух»

	Консультация «Закаливание детей в летний период — использование естественных природных факторов для укрепления детского организма».
	Районные соревнования «Озорной мяч»
	Районные соревнования «Детский чемпионат по легкой атлетики»
Июнь	Консультация «Одежда к ОД по физической культуре на улице»
Июль	Участие родителей в играх-аттракционах, посвященных празднику «Здравствуй лето»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует принципам:

- **содержательной насыщенности** – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- **трансформируемости**– обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;
- **полифункциональности** – обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования в разных видах детской активности;
- **доступности** – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья
- **безопасности** – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

3.2 Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации Программы необходимо обеспечение материально-технических условий, позволяющих реализовывать ее цели и задачи, в том числе

1. осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
2. организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность
3. использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;
4. обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;
5. эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей

образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;

6. эффективного управления ОУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Средства	Учебно-методическое обеспечение	Технические средства
1. Уголок для двигательной активности ребенка; 2. Информационный стенд; 3. Тренажеры информационной системы ТИСА.; 4. Физкультурный зал, оснащенный спортивным инвентарем, оборудованием; 5. Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием. участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.	Наглядно - дидактический материал (плакаты); Серия «Мир в картинках» «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»: - «Зимние виды спорта» - «Летние виды спорта» Информационные папки передвижки; Подборка стихов, загадок; Картотека подвижных игр Игровые атрибуты и маски для подвижных игр;	1. Магнитофон; 2. CD и аудио материал

Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в физкультурном зале:

Балансиры разного типа	Шт.	7	+
Балансировочные дорожки	Шт.	3	
Балансировочные массажные подушки	Шт.	20	+
Модульные массажные коврики	Шт.	25	+
Дорожка массажная	Шт.	1	+
Воланы для игры в бадминтон	Шт.	15	+
Ракетки для бадминтона (комплект с воланами)	Шт.	10	+
Сетка бадминтон/волейбол	Шт.	1	+
Гимнастическая палка пластмассовая	Шт.	По количеству	+

		детей в группе	
Гимнастическая стенка	Шт.	10	+
Гимнастический коврик	Шт.	По количеству детей в группе	+
Доска гладкая с зацепами	Шт.	1	+
Доска наклонная	Шт.	1	+
Лестница с зацепами	Шт.	1	+
Подвесная деревянная лестница	Шт.	2	+
Подвесная канатная лестница	Шт.	1	+
Подвесные гимнастические кольца	Шт.	2	+
Подвесные качели	Шт.	1	+
Доска с ребристой поверхностью	Шт.	1	+
Дуги для подлезания	Шт.	6	+
Канат для перетягивания	Шт.	1	+
Канат подвесной для лазания	Шт.	2	+
Шест для лазания	Шт.	1	+
Рукоход	Шт.	1	+
Скалодром	Шт.	1	+
Клюшки	Шт.	7	+
Шайбы	Шт.	15	+
Кольцеброс	Шт.	2	+
Кольцо баскетбольное	Шт.	3	+
Щит баскетбольный	Шт.	3	+
Щит для метания в цель навесной	Шт.	2	+
Конусы большие	Шт.	6	+
Фишки конусы	Шт.	15	+
Корзинка для мячей	Шт.	4	+
Мяч для метания	Шт.	15	+
Мяч для мини-баскетбола	Шт.	10	+
Мяч набивной (1 кг)	Шт.	10	+
Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см)	Шт.	15	+
Мячи резиновые	Шт.	по количеству	+

		детей в группе	
Насос для накачивания мячей	Шт.	1	+
Мат гимнастический (стандартный)	Шт.	2	+
Мат гимнастический прямой	Шт.	2	+
Мат гимнастический складной	Шт.	2	+
Обруч (малого диаметра)	Шт.	15	+
Обруч (большого диаметра)	Шт.	10	+
Свисток	Шт.	1	+
Секундомер	Шт.	1	+
Скакалка детская	Шт.	По количеству детей в группе	+
Скамейка гимнастическая универсальная	Шт.	3	+
Стеллаж для инвентаря	Шт.	2	+
Стойка для гимнастических палок	Шт.	1	+
Стойки для прыжков в высоту (комплект)	Шт.	1	+
Флажки разноцветные (атласные)	Шт.	По количеству детей в группе	+
Лента гимнастическая	Шт.	по количеству детей в группе	+
Разноцветные кегли	Шт.	10	+
Эспандеры эластичные	Шт.	10	+
Кубики	Шт.	По количеству детей в группе	+
Гимнастические ролики	Шт.	15	+
Мячики массажные	Шт.	15	+
Комплект гантелей	Шт.	15	+

Диски здоровья	Шт.	4	+
Шесты	Шт.	4	+
Бревно гимнастическое напольное	Шт.	2	+
Батут	Шт.	1	+
Мягкие модули	Шт.	10	+
Координационная лестница	Шт.	1	+
Туннель	Шт.	2	+
Парашют	Шт.	1	+
Сухой бассейн	Шт.	1	+
Самокаты 2-х колесные	Шт.	3	+
Самокаты 3-х колесные	Шт.	3	+
ТИССА	Шт.	2	+
Сетки защитные на окнах	Шт.	По количеству окон и приборов	+
Музыкальный центр	Шт.	1	+
Набор для подвижных игр	Шт.	1	+
Стул педагога	Шт.	1	+
Стол педагога	Шт.	1	+
Стеллаж для инвентаря	Шт.	2	+
Контейнеры для хранения инвентаря	Шт.	12	+
Книжный шкаф	Шт.	1	+
Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)	Шт.	1	+

3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Федеральная образовательная программа основного общего образования. Министерство Просвещения РФ (Минпросвещения России) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71764)

2. В.В. Бойко, О.В. Бережнова, Физическое развитие дошкольников, 2018г.

3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений 3-7 лет. Система работы М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007-160с.
4. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР Издательство: М.: Просвещение 1989 г-239 с.
5. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжикова, М. М. Борисова; под ред. С. А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 312 с.
6. Лескова Г., Ноткина Н. Оценка физической подготовленности дошкольников. // Дошкольное воспитание. 1989. - №10. – С.35.
7. Н. В. Нищева "Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики" 2002г 195 с.
8. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика», Мозайка –синтез, Москва, 2021
9. Токаева Т. Э. Будь здоров, дошкольник Сфера ТЦ издательство 2016.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
11. Е.А.Субботина "Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников". Издательство Феникс . Год издания 2015 .
12. А.И.Буренина "Ритмическая мозаика". Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. Издание переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС до. 2015.
13. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Младшая группа., Мозайка –синтез,
14. Москва, 2021
15. В.В. Бойко, О.В. Бережнова, Парциальная программа физического развития 3-7 лет Малыши-Крепыши, 2017г.
16. Лескова, Г. П. Оценка физической подготовленности дошкольников / Г. П. Лескова, Н. А. Ноткина // Дошкольное воспитание. – 1989. – № 10. – С. 35-43.
17. Лютова-Робертс Е.К., Моница Г.Б. Игры для гиперактивных детей. – Речь, 2011.
18. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова.— 2-е изд., перераб. и доп.— М.: Просвещение, 1990.— 175 с
19. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова – М.: Мозаика-синтез, 2017. – 144 с.
20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352с.
21. Воспитателю о воспитании детей 5–7 лет в детском саду и семье. Практическое руководство по реализации Программы воспитания. — М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования», 2023./ <https://институтвоспитания.рф/programmy-vozpitanija/programmy-vozpitanija-doo/prakticheskoe-rukovodstvo-vozpitatelyu-o-vozpitanii/>

3.4 Организация двигательного режима

Форма организации	3-4	4-5	5-6	6-7
Организованная	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед

деятельность				
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин			
Динамическая пауза между НОД (если нет физо или музо)	5 мин			
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физическая культура	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальная НОД	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	20 мин 2 раза в год	40 мин 2 раза в год	60-90 мин 2 раза в год	
День здоровья	Сентябрь, Январь, Март			
Подвижные игры во второй половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

Модель ежедневной организации жизни и деятельности детей младшего дошкольного возраста

1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)	2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)
Физическое развитие	
<ul style="list-style-type: none"> • Приём детей на воздухе в тёплое время года; • Утренняя гимнастика; • Гигиенические процедуры (умывание); • Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; солнечные ванны в тёплое время 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика пробуждения; • Гимнастика после сна; • Выполнение правил личной гигиены; • Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке; • Формирование навыков самообслуживания;

<p>года);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры на прогулке; • Физкультурная образовательная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> – игровые; – сюжетные; – общеразвивающие упражнения. • Подвижные игры; • Физкультминутки; • Динамическая пауза; • Гимнастика для глаз; • Дыхательная гимнастика; • Формирование навыков самообслуживания; • Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни; • Индивидуальная работа по развитию движений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные досуги, игры, развлечения; • Индивидуальная работа по развитию движений; • Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание);
---	---

Старший дошкольный возраст

1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)	2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)
Физическое развитие	
<ul style="list-style-type: none"> • Приём детей на воздухе в тёплое время года; • Утренняя гимнастика; • Гигиенические процедуры (умывание); • Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; солнечные ванны в тёплое время года); • Подвижные игры на прогулке; • Физкультурная образовательная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> – игровая; – общеразвивающая; – сюжетная. • Физкультурные праздники; • Подвижные игры; • Физкультминутки; • Динамическая пауза; • Гимнастика для глаз; • Дыхательная гимнастика; 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение правил личной гигиены; • Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке группы и на прогулке; • Гимнастика пробуждения; • Гимнастика после сна; • Комплексы закаливающих процедур(облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание); • Физкультурные досуги;

<ul style="list-style-type: none"> • Формирование навыков самообслуживания; • Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни • ОБЖ-беседы; • Просмотр видеоматериалов; • Индивидуальная работа по развитию движений; • Выполнение правил личной гигиены. 	
--	--

3.5 Календарный план воспитательной работы

Месяц	Дата	Мероприятие/ событие/проект	Направление	Ценности	Группы реализации
Октябрь	01.10	Международный день пожилых людей (ФК) Зарядка для любимой бабушки (комплекс ОРУ) видео	Физическое и оздоровительное	Здоровье Жизнь, милосердие, добро	Средняя – подготовительная
	Третье воскресенье октября	День отца (ФК) Физкультурный досуг «Наши папы лучше всех» Фотоотчет о досуге.	Физическое и оздоровительное Социальное	Здоровье Семья	Младшая – подготовительная
	30.10	День тренера в России Районная игра по станциям «Спортивная олимпиада (Знатоки спорта)» (РК)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Старшая – подготовительная
Ноябрь	04.11	День народного единства (ФК) Досуг «День народного единства»	Физическое Патриотическое	Родина	Средняя – подготовительная
	Последнее воскресенье ноября	День Матери в России (ФК) Физкультурный досуг «Подарок для мамы» Фотоотчет о досуге.	Физическое и оздоровительное Социальное	Семья	Ясельная – подготовительная

Декабрь	09.12	День Героев Отечества (ФК) Спортивно-игровые мероприятия на смелость, силу, крепость духа.	Патриотическое	Родина	Старшая - подготовительная
Январь	15.01	Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта) Зимняя спартакиада «Быстрее, выше, сильнее»	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Старшая – подготовительная
Февраль	16.02	Городское физкультурно-оздоровительное мероприятие для дошкольников «Ледовая олимпиада» (РК)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Подготовительная
	23.02	День защитника Отечества (ФК) Досуг, физкультурный праздник.	Патриотическое Трудовое	Родина Труд	Младшая – подготовительная
Март	08.03	Международный женский день (ФК) Физкультурный досуг «Путешествие с Машенькой»	Физическое и оздоровительное Социальное	Семья Здоровье	Ясельная – подготовительная
апрель	12.04	День космонавтики, (ФК) Физкультурный досуг «Школа подготовки космонавтов»	Физическое Познавательное Патриотическое	Познание Родина Здоровье	Средняя – подготовительная
	30.04	День пожарной охраны (РК) Районная игра «Юный пожарный»	Физкультурное и оздоровительное Познавательное Трудовое	Здоровье Познание Труд	Старшая – подготовительная
Май	09.05	День Победы (ФК) Физкультурный досуг посвященный	Патриотическое Физическое и	Родина	Средняя – подготовительная

		дню Победы.	оздоровительное		
Июнь	01.06	День защиты детей (ФК) Музыкально-спортивное мероприятие «Дети должны дружить» Фоторепортаж праздничных событий в районе	Социальное	Дружба	Старшая – подготовительная
Июль	30.07	День Военно-морского флота (РК) Спортивные эстафеты «Море волнуется раз...»; Фотосессия «По морям, по волнам». Фотоотчеты праздника ВМФ в Василеостровском районе	Патриотическое	Родина	Средняя – подготовительная
август	12.08	День физкультурника (ФК) Совместная разминка, эстафеты на ловкость и скорость, тематические игры и забавы	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Средняя - Подготовительная