Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 55 города Ставрополя

Принято
решением Педагогического совета
МБДОУ д/с № 55
Протокол от 30.08.2023 года №1

Согласована
Советом родителей
Протокол №1 от 30.08.2023г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с № 55
_____Е.Н. Фурсова
введено в действие приказом
от «01» сентября 2023г. № 4-ОД

Фурсова Елена Николаевна

Подписан: Фурсова Елена Николаевна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O=МБДОУ д/с № 55, CN=Фурсова Елена Николаевна, E=mdo5507@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: г. Ставрополь
Дата: 2023.09.01 10:58:55+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации образовательной программы
образовательная область «Физическое развитие»
на 2023-2024 учебный год
(составлена в соответствии ФОП ДО, ФГОС ДО)

Воспитатель по ФИЗО: Гринева Л.Н.

г. Ставрополь, 2023 год

№ п/п	Содержание	стр.
I	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Нормативные документы	3
1.1.2	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.3	Принципы и подходы к реализации Программы	4
1.1.4	Характеристика особенностей развития детей 2-7 лет	5
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	8
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	12
Часть программы , формируемая участниками образовательных отношений		
1.4.	Система педагогической диагностики достижения планируемых результатов освоения Программы	14
II	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	21
2.1.	Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	21
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	41
2.3.	Культурные практики и формы деятельности, связанные с реализацией Программы	43
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	44
Часть программы , формируемая участниками образовательных отношений		
2.5.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	46
2.6.	Особенности взаимодействия со специалистами	49
III	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	52
3.1.	Материально-техническое и методическое обеспечение Программы	52
Часть программы , формируемая участниками образовательных отношений		
3.2.	Организация физкультурно – оздоровительных мероприятий	54
3.3	Организация закаливающих процедур	56
3.4.	Организация двигательного режима	57
3.5.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	58
3.6.	План событий, праздников, мероприятий	61
3.7.	Структура НОД по физической культуре	62
3.8.	Расписание организованной образовательной деятельности	64
	Карта оценки эффективности педагогического воздействия (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)	
	Карта физической подготовленности (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)	
	Перспективные планы основной образовательной деятельности в младшей группе (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)	
	Перспективные планы основной образовательной деятельности в средней группе (ПРИЛОЖЕНИЕ 4)	
	Перспективные планы основной образовательной деятельности в старшей группе (ПРИЛОЖЕНИЕ 5)	
	Перспективные планы основной образовательной деятельности в подготовительной группе (ПРИЛОЖЕНИЕ 6)	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа спроектирована с учетом ФГОС ДО и ФОП ДО, особенностей образовательной организации, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, включает основы валеологических знаний для детей.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования физическое развитие рассматривается как одна из образовательных областей направленных на «охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и их эмоционального благополучия».

Программа состоит из **обязательной** части и части, формируемой участниками образовательных отношений (далее – **вариативная часть**). Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Программа составлена в соответствии с ООП МБДОУ д/с № 55 в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО, с учетом инновационной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой,) и в соответствии нормативно - правовыми документами.

1.1.1. Нормативные документы

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022г. №1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31. 07. 2020 года N 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573

- Положение о рабочей программе педагога МБДОУ д/с № 55

1.1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально- культурных традиций» в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи программы:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе ихэмоционального благополучия
2. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности.
3. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
4. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
5. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
7. Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании.
8. Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа
9. Воспитывать интерес и уважение к родному краю.

1.1.3. Принципы и подходы к реализации Программы

Программа построена на принципах дошкольного образования, обозначенных в ФОП ДО и ФГОС ДО, и дополнена основополагающим принципом инновационной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» — создание пространства детской реализации (ПДР).

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 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;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6. сотрудничество ДОО с семьей;
7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
9. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10. учет этнокультурной ситуации развития детей.
11. использование ПДР (пространство детской реализации) как одного из основных инструментов формирования инициативной, творческой, социально-ответственной личности.

1.1.4. Характеристика особенностей развития детей 2-7 лет.

2 группа раннего развития (2-3 года)

Раннее детство – особый период становления органов и систем и, преждевсего, функций мозга. Для раннего возраста характерен быстрый темп развития организма, который в свою очередь, имеет ряд особенностей: скачкообразность развития (выделяются периоды медленного накопления, когда отмечается замедленное становление некоторых функций организма, и чередующиеся с ними так называемые критические периоды (скачки), когда на протяжении короткого времени меняется облик ребёнка. Именно в это время происходят резкие изменения, дающие новое качество в развитии детей (2 года – формирование наглядно-действенного мышления, переломный период в развитии речи; 3 года – период, когда особенно ясно выступает связьмежду поведением и развитием ребёнка со второй сигнальной системой, малыш осознаёт себя как личность, неравномерность в развитии ребёнка раннего возраста определяется созреванием различных функций в определённые сроки. В первые три года жизни ребёнка отмечаются большая ранимость, лабильность его состояния. Дети этого возраста легко заболевают,часто меняется их эмоциональное состояние, ребёнок легко утомляется.

Существенной особенностью раннего детства являются взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей (даже незначительные нарушения в состоянии здоровья малыша влияют на его эмоциональную сферу). Высокая степень ориентировочных реакций на всё окружающее (это возрастная особенность стимулирует так называемые сенсомоторные потребности). Особое значение в раннем детстве приобретают эмоции, так необходимые при проведении режимных процессов. Эмоциональная сфера оказывает большое влияние и наформирование познавательных способностей детей. В развитии детей раннеговозраста ведущая роль принадлежит взрослому.

Младшая группа (3-4 года)

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные

гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается

эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Планируемые результаты освоения программы в раннем возрасте (к 3 годам).

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- ребёнок проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им, играет рядом;
- ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.

Планируемые результаты освоения программы для детей от 3 до 4 лет.

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, 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 движения под музыку;

- ребёнок демонстрирует достаточную 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.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

✓ Понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы).

✓ Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Физическая культура.

К концу года дети могут научиться:

✓ Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.

✓ Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

✓ Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

✓ Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

✓ Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более.

✓ Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 м и более.

✓ Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Планируемые результаты освоения программы для детей от 4 до 5 лет.

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

- ребенок 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;

- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

✓ Элементарные навыки соблюдения правил гигиены (по мере

необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

- ✓ Элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- ✓ Элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).
- ✓ Представления о понятиях «здоровье» и «болезнь».
- ✓ Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- ✓ Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений

Физическая культура.

К концу года дети могут:

- ✓ Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- ✓ Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.
- ✓ Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- ✓ Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ✓ Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- ✓ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- ✓ Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.
- ✓ Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- ✓ Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий.

Планируемые результаты освоения программы для детей от 5 до 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.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- ✓ Навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- ✓ Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
- ✓ Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- ✓ Представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура.

К концу года дети могут:

- ✓ Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- ✓ Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- ✓ Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- ✓ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ✓ Кататься на самокате.
- ✓ Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- ✓ Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
- ✓ Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх- эстафетах.
- ✓ Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Планируемые результаты освоения программы для детей от 6 до 7 лет.

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристскихпеших

прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

✓ Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни, соблюдать основные правила личной гигиены.

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

Физическая культура.

К концу года дети могут:

✓ Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

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

✓ Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

✓ Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

✓ Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

✓ Следить за правильной осанкой.

✓ Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

1.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов,

предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОСДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

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

Педагогическая диагностика проводится в два этапа: на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности, специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог

может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребёнка в деятельности, разных ситуациях. В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребёнка. Педагогможет составить её самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоенияобразовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

1.4. Система педагогической диагностики достижения планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, диагностико- прогностического слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения.

Системой мониторинга в данной рабочей программе является:

_ достижения детьми планируемых результатов освоения программы,

_ обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы,

_ позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей,

_ включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае).

Методы проведения мониторинга:

_ **Наблюдение** - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

_ **Беседа** - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации.

По форме беседа может представлять собой:

Стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов.

Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

_ **Критериально-ориентированное тестирование** - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Выявляет то, что ребенок знает и может делать, а не то, как его результаты соотносятся с результатами других тестируемых, т.е. тип тестов, предназначенных для определения уровня обученности относительно некоторого критерия, а не относительно групповых норм;

При организации мониторинга в рабочей программе учитываются:

Установления первоначального контакта проводится диагностическое интервью, которое может казаться любой сферы. *Привлечение ребенка к сотрудничеству; (свободные, неуправляемые высказывания ребенка; общие вопросы типа «Ты можешь мне рассказать что-нибудь о спортивных играх?», «Расскажи мне, какие ты любишь виды спорта?» и т.п.); подробное исследование; попытка ослабить напряжение и заключение с выражением признательности ребенку*.

Во время диагностического интервью обращение педагога к ребенку только по имени. Диагностическое интервью не является длительным и скучным.

Так же при организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

_Мониторинг образовательного процесса;

_Мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные

педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная **задача** этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

1. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость (содержание упражнения определяется образовательной программой).

Мониторинговые показатели

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого упражнения выполняются относительно более качественно.

2. Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения (содержание движений определяется образовательной программой).

Мониторинговые показатели

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет движения. Движения сформированы.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Основные движения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной, деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого Движения выполняются относительно более качественно.

3. Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук.

Мониторинговые показатели

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Координирует движения тела, рук и ног; совершает прицельные движения руками,

дифференцирует движения правой и левой руки, намечается дифференциация ведущей руки; точно выполняет мелкомоторные движения, действуя с предметами, например, разворачивает конфету. Выделяет ведущую руку.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Координирует простые движения тела, рук и ног; движения достаточно свободны, но затруднена их произвольная регуляция; совершает прицельные движения руками, но они часто неточные; начинает дифференцировать движения правой и левой руки, намечается дифференциация ведущей руки; недостаточно точно выполняет мелкомоторные движения, действуя с предметами, например, разворачивая конфету, справляется после нескольких попыток. Выделяет ведущую руку, иногда ошибается.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Координированность нарушена. Прицельные движения руками несовершенны, начинает дифференцировать движения правой и левой руки с помощью взрослого; намечается дифференциация ведущей руки; недостаточно сформированы мелкомоторные движения, действуя с предметами, проявляет неловкость. Ведущую руку выделяет по напоминанию взрослого. Простые, знакомые движени выполняет неточно и нечетко, общая структура многих движений нарушена; по инструкции взрослого движения выполняет некачественно или не выполняет; испытывает трудности в сохранении равновесия; придельные движения руками несовершенны, движения правой и лево руки не дифференцирует, дифференциация ведущей руки нечеткая; недостаточно сформирован мелкомоторные движения; действуя с предметами, как с мелкими, так и с крупными, проявляет неловкость.

4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений.

Мониторинговые показатели

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет правильно движения.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет движения правильно, но нуждается в напоминании взрослого, его контроле.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет движения часто неправильно, несмотря на помощь взрослого.

5. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами (содержание определяется образовательной программой).

Мониторинговые показатели

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет четкие, информативные представления, в них отражает эпизоды собственного опыта. Знает подвижные игры, выполняет правила.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет фрагментарные, недостаточно обобщенные и информативные представления, собственный опыт активизирует с помощью взрослого. Знает подвижные игры, не всегда выполняет правила, нуждается в помощи взрослого. Знает подвижные игры, не всегда выполняет правила, нуждается в помощи взрослого.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Представления недостаточно дифференцированные, отрывочно отражает собственный опыт с

помощью взрослого или не отражает его. Знает некоторые подвижные игры, выполняет правила только вместе со взрослым. Подвижные игры не знает или знает недостаточно хорошо, правила не выполняет.

6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Мониторинговые показатели

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Успешно согласует свои движения с движениями других детей; реагирует движениями на сигнал взрослого; улавливает заданный темп движений, правильно выполняет движения по образцу, а знакомые - по инструкции. Сформировано двигательное подражание. Двигательная активность адекватна возрасту, ребенок испытывает удовольствие от движения, двигается целенаправленно, движения точные, достаточно координированные, управляет своим телом, уверенно преодолевает препятствия, с интересом подражает движениям, которые демонстрирует взрослый, принимает задачу научиться движению. Легко меняет траекторию движения; успешно согласует свои движения с движениями других детей; улавливает заданный темп движений, меня темп по сигналу; передает в движении заданный ритм.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Выполняет знакомые движения по инструкции взрослого и образцу недостаточно точно и четко; согласует свои движения с движениями других детей с помощью взрослого; реагирует движениями на сигнал взрослого; улавливает заданный темп движений, но долго его не удерживает. Двигательная активность адекватна возрасту, ребенок испытывает удовольствие от движения, но двигается недостаточно целенаправленно, координирует простые движения, не всегда успешно преодолевает препятствия; подражает движениям, которые демонстрирует взрослый, но интерес неустойчив; не всегда принимает задачу научиться движению, при обучении движению может действовать ситуативно.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Движения скованы, напряжены; затрудняется в точном и четком выполнении простых знакомых движений по образцу взрослого, передает общий образ движения, хотя нуждается в помощи взрослого; по инструкции взрослого движения выполняет некачественно или не выполняет их; испытывает трудности в согласовании своих движения с движениями других детей; реагирование движениями на сигнал взрослого замедленное, снижена их переключаемость; не улавливает заданный темп движений. Заданный темп и ритм движений соблюдает только при помощи взрослого; не проявляет элементов двигательного самоконтроля; выполняет знакомые движения по инструкции взрослого и образцу недостаточно точно, нечетко; затрудняется в изменении траектории движений, недостаточно успешно согласует свои движения с движениями других детей, нуждается в помощи взрослого; не стремится качественно выполнять движения.

7. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (содержание ценностей определяется образовательной программой).

Мониторинговые показатели

Высокий уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет четкие представления о правилах и нормах. Большинство правил соблюдает сам, остальные – с помощью взрослого.

Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Имеет представления о некоторых правилах поведения и нормах, соблюдает их с помощью взрослого или по его напоминанию.

Низкий уровень эффективности педагогических воздействий. Представления о правилах нечеткие. Правила соблюдает с существенной помощью взрослого. Может проявлять негативизм в ситуации, когда взрослый требует выполнения правил.

Результаты мониторинга заносятся в карту оценки эффективности педагогических воздействий образовательной области «физическое развитие» **(Приложение 1)**

Критерии физической подготовленности характеризуются развитием у детей двигательных навыков и физических качеств. Определяются следующими физическими качествами по программе «От рождения до школы»:

Бег /30 м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7
	Д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,3-12,7
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,5	8,6-9,2
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,9
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

Прыжки в длину с места /см

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

Метание мешочка /м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М прав	5,5 и ↑	4,1	2.5 и ↓
	лев	4,8 и ↑	3,4	2,0 и ↓
	Д прав	5,2 и ↑	3,4	2,4 и ↓
	лев	3,7 и ↑	2,8	1,8 и ↓
5	М прав	7,5 и ↑	5,7	3,9 и ↓
	лев	4,7 и ↑	4,2	2,4 и ↓
	Д прав	5,9 и ↑	4,4	3,3 и ↓
	лев	4,5 и ↑	3,5	2,5 и ↓
6	М прав	9,8 и ↑	7,9	4,4 и ↓
	лев	5,9 и ↑	5,3	3,3 и ↓
	Д прав	8,3 и ↑	5,4	3,3 и ↓
	лев	5,7 и ↑	4,7	3,0 и ↓
7	М прав	13,9 и ↑	10,0	6,0 и ↓
	лев	10,8 и ↑	6,8	4,2 и ↓
	Д прав	11,8 и ↑	6,8	4,0 и ↓
	лев	8,0 и ↑	5,6	3,0 и ↓

Челночный бег /3*10м

Пол	Возраст, лет			
	4	5	6	7
Мальчики	14,0	12,7	11,5	10,5
Девочки	14,5	13,0	12,1	11,0

Статическое упражнение на равновесие /сек

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	10 и ↑	5-10	5 и↓
	Д	12 и ↑	6-12	6 и ↓
5	М	20 и ↑	12-20	12 и↓
	Д	25 и ↑	15-28	15 и ↓
6	М	35 и ↑	25-35	25 и ↓
	Д	40 и ↑	30-40	30 и ↓
7	М	42 и ↑	35-42	35 и ↓
	Д	60 и ↑	45-60	45 и ↓

Результаты заносятся в карту физической подготовленности. **(Приложение 2)**

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ***ценностям «Жизнь», «Здоровье»***, что предполагает:

– воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

– формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образажизни;

– становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

– воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

– приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культурыв целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

От 2 лет до 3 лет

Основные ***задачи*** образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально- ритмическим упражнениям;

развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;

формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры), учит выполнять их, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом. Педагог побуждает детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные

игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.

Ходьба: группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег.

Упражнение в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).

Бег: в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

Катание, бросание, метание: катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1– 1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические

упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

*Подвижные игры***.** Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»;

игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»;

с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»;

с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»;

на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

*Формирование основ здорового образа жизни***.** Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.

В результате, к концу 3 года жизни, ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

От 3 лет до 4 лет

Основные ***задачи*** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым

упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическимупражнениям, подвижным играм;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;

формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально- ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организовывает 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, строевые и общеразвивающие упражнения).

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.).

Упражнение в равновесии по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.); врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность

правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание иопускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно ивместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексыутренней гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально- ритмические упражнения 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 полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: *построение* в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

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, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве.

Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мышии 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».

Спортивные упражнения Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

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

*Формирование основ здорового образа жизни***.** Педагог поддерживает стремление ребенка 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, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально- ритмические упражнения.

День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты игигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

От 4 лет до 5 лет

Основные ***задачи*** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая *техничному* выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;

продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;

формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;

воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;

воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разнымформам двигательной деятельности;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, *осознанное отношение к здоровью.*

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

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

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

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; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с

выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); 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.

Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (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; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15—20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40—60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопыи 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 педагогу; 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 раза 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 цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; 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 (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагог 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; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на

поясе, разводя их в стороны; 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 них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончание музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: 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»;

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 на развитие ловкости: «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.

*Строевые упражнения***.** Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; 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.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на

прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

*Формирование основ здорового образа жизни***.** Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не токатьтоварища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкльтурно- оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

В результате, к концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гиманастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

От 5 лет до 6 лет

Основные ***задачи*** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для

оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;

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

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздник и досуги с соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

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; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнение в равновесии: 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); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

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, между предметами, врассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3—4 раза до 20—30 м по 2—3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Ползание, лазанье: 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 расстояние от до 4 до 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, срасстояния 1,5–2 метра.

Прыжки: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими 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.); через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); 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. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных 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 поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: 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 положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, 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, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Строевые упражнения***.** Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: 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 колоны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Подвижные игры***.** Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Детям предлагаются разнообразные игры: 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 упражнения· Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Спортивные игры Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

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 педагогом

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. Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); 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 (при активном беге, прыжках,

взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры- эстафеты, спортивные игры

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия.

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действия других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

От 6 лет до 7 лет

Основные ***задачи*** образовательной деятельности в области физического

развития: продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения;

развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество привыполнении движений, ориентировку в пространстве;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно ихорганизовывать и проводить, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества, гражданскую идентичность в двигательной деятельности;

формировать осознанную потребность в двигательной активности;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

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

Содержание образовательной деятельности

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, 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.

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного

опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

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, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной веред, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (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.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлѐстыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10— 15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнѐнных условиях 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

Ползание, лазанье: 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 4–5м), а также в движущуюся цель.

Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (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; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

*Общеразвивающие упражнения***.** Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

*Строевые упражнения***.** Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построенин (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.

Подвижные игры. Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог 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. Поощряет творчество детей,

желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «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».

с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»;

с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»;

игры-стафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

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

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

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 мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забиватьмяч 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. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно 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 (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием). Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощи 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.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими

детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, 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.), оказывает помощь товарищам, 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, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Формы организации двигательной деятельности

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

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

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

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

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

Практические:

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

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 ребенка;
- *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 средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.3. Культурные практики и формы деятельности, связанные с реализацией Программы

Предлагаемая в Программе система работы с дошкольниками в рамках необходимых образовательных областей построена на интегративной основе, через организацию жизнедеятельности в формах культурных практик, наиболее соответствующих их возрасту: это игровые, физические, продуктивные, художественно-эстетические, непосредственно образовательные (исследовательские, учебные) формы и способы действий.

Основной показатель продуктивности образовательного процесса, основанного на организации культурных практик, – культурные умения ребенка, полученные им в культурных практиках (что фиксируется педагогом с помощью обычного наблюдения, педагогического мониторинга, а также индивидуального портфолио).

Процесс овладения культурными практиками – это процесс приобретения универсальных культурных умений при взаимодействии с взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде.

К основным культурным практикам относятся:

- игра;
- продуктивная деятельность;
- познавательно-исследовательская деятельность;
- чтение художественной литературы и пр.

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Игровая беседа с элементами движений Игра Утренняя гимнастика Интегративная деятельность Упражнения Экспериментирование Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Проблемная ситуация	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра Беседа Рассказ Чтение Рассматривание. Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность Проблемная ситуация

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

В ходе реализации Программы дошкольники получают позитивный социальный опыт создания и воплощения собственных замыслов. Дети должны чувствовать, что их попытки пробовать новое, в том числе и при планировании собственной жизни в течение дня, будут поддержаны взрослыми. Это возможно в том случае, если образовательная ситуация будет строиться с учетом детских интересов.

Основной задачей воспитателя при поддержки детской инициативы является создание ситуации, побуждающей детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1) обеспечение эмоционального благополучия через:

-непосредственное общение с каждым ребенком;

-уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между

детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

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

-развитие умения детей работать в группе сверстников;

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

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

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

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

- оценку индивидуального развития детей;

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

Способы поддержки детской инициативы:

- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;

- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;

- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу;

- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;

- поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости;

- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе;

- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;

- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

- поощрять желание ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду;

- недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть, навязывать им сюжеты игры;

- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;

- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу;
- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.
- любознательность (включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность).

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

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

Основная цель взаимодействия детского сада с семьями воспитанников — сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия, комплексное всестороннее развитие и создание оптимальных условий для развития личности каждого ребенка, путем обеспечения единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи и повышения компетентности родителей в области воспитания.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

• создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка);

• информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

• поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

Цель работы воспитателя по физическому развитию с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Основные формы взаимодействия с семьей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Мероприятие	Группа
	СЕНТЯБРЬ	
1.	Консультация на родительском собрании: «Спортивная форма в ДОУ!»	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
2.	Памятка: «Гигиенические требования к форме и одежде во время проведения непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию».	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы

3.	Консультация: «Как заинтерисовать ребенка занятиями физкультурой».	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
ОКТЯБРЬ		
1.	Консультация: «Больше двигайтесь и здоровья набирайтесь»	Старшие, подготовительные группы
2.	Консультыция «Зарядка— важная составляющая здоровья.»	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
3.	Памятка: «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
НОЯБРЬ		
1.	Спортивный праздник с мамами «Мы с мамой спортсмены!»	Старшие, подготовительные группы
2.	Консультация: «Поиграем в подвижные игры дома»	Средние, старшие, подготовительные группы
3.	Консультация: «Сколиоз – патологическое боковое искривление позвоночного столба»	Подготовительные группы
ДЕКАБРЬ		
1.	Наглядная информация – консультация на стендах: «Укрепляем мышцы спины пресса- формирование правильной осанки»	Средние, старшие, подготовительные группы
2.	Консультация «Взаимосвязь психического и физического здоровья дошкольников»	Старшие, подготовительные группы
3.	Консультация «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми.»	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
ЯНВАРЬ		
1.	Памятка для родителей «Как научить ребенка правильно дышать?»	Младшие, средние, группы
2.	Консультация: «Роль физической активности в формировании личности ребенка»	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
ФЕВРАЛЬ		
1.	Спортивное мероприятие «Мы-будущие защитники!»	Старшие, подготовительные группы
2.	Рекомендации: «Помогите ребенку укрепить здоровье»	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
3.	Консультация: «Комплекс упражнений по формированию правильной осанки»	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
МАРТ		
1.	Консультация: «Развитие ребенка в 6 лет, нарушения осанки детей. Причины и профилактика нарушений осанки, корригирующая гимнастика»	Подготовительные группы
2.	Консультация: «Польза занятий физической культурой на свежем воздухе»	Старшие, подготовительные группы
3.	Консультация: «Соблюдение правил дорожного движения» Памятка по обучению детей правилам дорожного движения	Старшие, подготовительные группы
АПРЕЛЬ		
1.	Спортивный праздник: «Папа, мама, я – спортивная семья»	Старшие группы
2.	Консультация «Здоровое питание»	Старшие, подготовительные группы

3.	Памятка «Готовность ребенка к школе»	Подготовительные группы
МАЙ		
1.	К международному Дню семьи «Семейная Олимпиада»	Старшие группы
2.	Консультация «Закаляйся, если хочешь быть здоров»	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
3.	Наглядная информация – буклет: «Подвижные дворовые игры летом».	Средние, старшие, подготовительные группы
4.	Консультация и раздача листовок «Правила безопасности в период летнего отдыха»	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы

2.6. Особенности взаимодействия со специалистами

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

Взаимодействие с медицинским персоналом

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

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

1. Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

3. Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Воспитатель по физическому развитию должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей. Руководящую

роль на занятии занимает воспитатель по физической культуре. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Вместе с воспитателями воспитатель по ФИЗО привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

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

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое воспитатель по ФИЗО вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство.

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

Очень важно помнить, что:

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

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ

№ п\п	Мероприятие	Сроки
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА.	в течение года
3.	Проведение спортивных мероприятий с участием родителей	в течение года
4.	Помощь в организации и проведении праздников для детей (изготовление атрибутов, подборка игр и эстафет, разучивание танцев, украшение зала)	в течение года
4.	**Консультации:** - «Гигиеническое значение спортивной формы», «Роль воспитателя на занятиях физической культурой» - «Создание развивающей предметно-пространственной среды в группе для самостоятельной двигательной активности детей» - «Подвижная игра как средство коррекции и профилактики агрессивного поведения в старшем дошкольном возрасте» - «Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников» - «Игровой стретчинг, как способ повышения интереса у детей к физкультурным занятиям» - «Двигательная активность детей на прогулке в летний период»	сентябрь октябрь декабрь январь февраль май
5.	**Мастер класс:** «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной области «физическое развитие» с учетом ФГОС ДО»	ноябрь
6.	**Семинар-практикум:** "Реализация двигательной активности детей в свободной и самостоятельной деятельности на прогулке "	март
9.	**Проведение спортивного мероприятия с педагогами ДОУ** "Самый спортивный коллектив"	апрель

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы соответствует: санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам; правилам пожарной безопасности; возрасту и индивидуальным особенностям развития детей.

Состояние материально- технической базы ДОУ соответствует педагогическим требованиям современного уровня образования, требованиям техники безопасности, санитарно–гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта.

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)	6 пролетов
2.	Скамейка гимнастическая жесткая	4 шт.
3.	Мячи: Мяч Д-200 С-56ЛП Мячи пластмассовые для боулинга Мяч теннисный Мяч попрыгун с рожками Мячик игольчатый 30 мм. Мяч футбольный «JOGEL NANO» Мяч волейбольный «JOGEL JV-100 ACTIVE»	 32 шт. 24 шт. 2 шт. 3 шт. 20 шт. 2 шт. 3 шт.
4.	Гимнастический мат	11 шт.
5.	Палка гимнастическая (длина 100 см)	36 шт.
6.	Палка гимнастическая (длина 30 см)	10 шт.
7.	Скакалка детская	27 шт.
8.	Кегли	72 шт.
9.	Мешочки для метания	20 шт.
10.	Обруч пластиковый детский (диаметр 60 см)	36 шт.
11.	Обруч пластиковый детский (диаметр 90 см)	12 шт.
12.	Держатель для 60 обручей (настенный)	2 шт.
13.	Кубики	48 шт.

14.	Конус для эстафет	10 шт.
15.	Дуга для подлезания «Матрешка» набор 4 шт.	2 шт.
16.	Бадминтон	1 пара
17.	Бубен	1 шт.
18.	Ребристая дорожка (пластиковая)	2 шт.
19.	Канат 6 м	2 шт.
20.	Флажки разноцветные	60 шт.
21.	Кольцо баскетбольное навесное на гимнастическую стенку	2 шт.
22.	Тоннель 2,5 м	2 шт.
23.	Гимнастический снаряд «Дорожка»	2 шт.
24.	Стойка для прыжков в высоту	2 шт.
25.	Помпоны	52 пары
26.	Игра «Островок»	20 шт.
27.	Шорты эстафетные	2 шт.
28.	Мешки эстафетные	2 шт.
29.	Мягкие модули	33 шт.
30.	«Сухой бассейн»	1 шт.
31	Дорожка балансировочная 7 элементов	1 шт.
32	Игра «Несушки» на 2 игрока	1 шт.
33	Игра «Осминог»	1 шт.
34	Игра-забава «Карусель из лент»	1 шт.
35	Парашют малый с сумкой	1 шт.
36	Конусы с отверстиями	8 шт.
37	Координационная лестница	1 шт.
38	Массажные коврики	22 шт.
39	Дорожные знаки в сумке	1 шт.
40	Корзина напольная для метания мячей	2 шт.
41	Ворота футбольные с сеткой	2 шт.
Тренажеры		
41.	Велотренажер	2 шт.
42.	Мини-твист	2 шт.
43.	Мини-степпер	2 шт.
44.	Мини-батут	2 шт.

Общеобразовательные программы и их методическое обеспечение

Направления развития и цели	**Программа**	**Парциальные программы и технологии**
Физическое развитие формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни и ценностного отношения к занятиям физической культурой.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, М.: Мозаика – Синтез, 2021. – 368с.	1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет.– М.: Мозаика – Синтез, 2020. 2. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет.– М.: Мозаика – Синтез, 2020. 3. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.– М.: Мозаика – Синтез, 2020.

		4. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет.– М.: Мозаика – Синтез, 2020. 5. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Коплексы упражнений для детей 3-4 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2020.; 6. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Коплексы упражнений для детей 4-5 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2021.; 7. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Коплексы упражнений для детей 5-6 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2020.; 8. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Коплексы упражнений для детей 6-7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2020. ; 9. Т.Е. Харченко. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3-4 лет.-М.: Мозаика-Синтез, 2020.; 10. Т.Е. Харченко. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 4-5 лет.-М.: Мозаика-Синтез, 2020.; 11. Т.Е. Харченко. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-6 лет.-М.: Мозаика-Синтез, 2020.; 12.Т.Е. Харченко. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 6-7 лет.-М.: Мозаика-Синтез, 2020.;

3.2. Организация физкультурно – оздоровительных мероприятий

Мероприятия	Периодичность	Ответственный
Физкультура в режиме дня.		
Утренняя гимнастика.	ежедневно	Воспитатель по ФИЗО
Физкультурные занятия в зале и на улице.	по расписанию	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Двигательные разминки и физкультминутки.	ежедневно	воспитатели групп
Гимнастика после сна.	ежедневно	воспитатели групп
Индивидуальная работа с	ежедневно	Воспитатель по ФИЗО,

детьми.		воспитатели групп
Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно	воспитатели групп
Физкультурные досуги.	1 раз в месяц	Воспитатель по ФИЗО
Физкультурно-оздоровительные праздники.	1 раз в квартал	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп музыкальный руководитель.
Месячник спорта	Апрель, 1 раз в год	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Организационно-массовая работа.		
Составить календарный план активного отдыха детей.	в течение года	Воспитатель по ФИЗО
Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	2 раза в год	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	2 раза в неделю	Воспитатель по ФИЗО
Провести физкультурные праздники.	1 раз в квартал	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Провести физкультурные досуги.	1 раз в месяц	Воспитатель по ФИЗО
Обновление спортивных уголков в группах соответственно возрасту детей.	в течение года	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	в течение года	Воспитатель по ФИЗО
Проведение открытых занятий	2 раза в год	Воспитатель по ФИЗО
Месячник здоровья	апрель	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Неделя Спорта	2 раза в год	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Проработать методические рекомендации по теме «Двигательная активность детей в летний период»	май	Воспитатель по ФИЗО, зам. по УВР
Профилактические мероприятия		
Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В неблагоприятные периоды (осень- весна) возникновения инфекции)	Старшая медсестра Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп

Гимнастика для глаз	в течение года	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Самомассаж	3 раза в неделю	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Дыхательная гимнастика	в течение года	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп

3.3. Организация закаливающих процедур

Мероприятие	Периодичность	Ответственный
Воздушные ванны	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Ходьба по массажным дорожкам	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Облегченная одежда	В течение дня	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели групп
Мытье рук, лица, шеи, прохладной водой	В течение дня	Воспитатели групп

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность в минутах			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10	10	15	15
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков	15	20	25	30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий	2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими нормами СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			

Формы работы по физическому совершенствованию детей и воспитания здорового образа жизни.

№ п/п	Содержание работы
1.	Интегрированная НОД по физической культуре: традиционная, сюжетная, оздоровительная, игровая.
2.	Утренняя гимнастика
3.	Подвижные игры в режиме дня
4.	Двигательная активность на прогулке
5.	Индивидуальная работа с детьми по коррекции двигательных качеств
6	Непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре на воздухе
7.	Физкультминутки
8.	Корригирующая гимнастика после дневного сна
9.	Физкультурные досуги, забавы, игры, спортивные праздники и Дни Здоровья
10.	Прием детей на улице в теплое время года
11.	Психогимнастика, игровая терапия
12.	Диагностика двигательных качеств детей – показателя их физического развития 2 раз в год
13.	Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы
14.	Повышение физической работоспособности детей через бытовой труд и самообслуживание
15.	Интеграция физического развития с другими образовательными областями

3.4. Организация двигательного режима

Формы организации	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
Физкультурная ОД				
В помещении	2 раза в неделю (15-20 мин)	2 раза в неделю (20-25 мин)	2 раза в неделю (25-30 мин)	2 раза в неделю (30-35 мин)
На улице	1 раз в неделю (15-20 мин)	1 раз в неделю (20-25 мин)	1 раз в неделю (25-30 мин)	1 раз в неделю (30-35 мин)
Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)
Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно 10 - 15 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Двигательная разминка	-	-	-	Ежедневно во время большого перерыва между образовательной деятельности (с преобладанием статических поз) 7-10 мин.
Физкультминутка во время занятия	Ежедневно 1-3мин		Ежедневно 3-5мин	

Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд. раб. по развитию движений на прогулке	4-6 мин	10-15 мин	15-20 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60 мин/2р/г	
Самостоятельная двигательная деятельность	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Прогулки-походы в лес или в близлежащий парк (пешие, лыжные)		2-3 раза в месяц, время отведенное воспитателем игр и упражнений		
		30-45 мин.	45-100 мин.	60-120 мин.
Вне групповые (дополнительные виды образовательной деятельности)	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю			
• Фитбол-гимнастика	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
• Тренажеры	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи • Домашние задания • Физическая культура совместно с родителями в дошкольном учреждении • Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада	Определяются воспитателем, специалистом			
	По желанию родителей, воспитателей и детей			
	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых видов деятельности			

3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

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

Основные требования к организации среды

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной организации должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;

- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей.

Оснащение предметно-пространственной среды

НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИД ПОМЕЩЕНИЙ	ОСНАЩЕНИЕ
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).	Физкультурный зал, участок учреждения	▪ музыкальный центр; ▪ оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; ▪ картотеки подвижных игр; ▪ картотека «Игры, которые лечат»; ▪ игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); ▪ атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); ▪ материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Все пространство учреждения, участок учреждения	▪ развивающие игры; ▪ художественная литература; ▪ игры на ловкость; ▪ дидактические игры на развитие психических функций (мышления, внимания, памяти, воображения); ▪ оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; ▪ картотеки подвижных игр; ▪ картотека «Игры которые лечат»; ▪ атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.)
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Все пространство учреждения, участок учреждения	▪ алгоритмы для запоминания последовательности культурно гигиенических навыков; ▪ художественная литература; ▪ игрушки-персонажи; ▪ игрушки– предметы оперирования; ▪ маркеры игрового пространства; ▪ настольные игры соответствующей тематики; ▪ иллюстративный материал, картины, плакаты
Формирование начальных представлений о	Все помещения групп, участок учреждения	▪ иллюстративный материал, картины, плакаты; ▪ настольные игры соответствующей

здоровом образе жизни.		тематики; ▪ художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; ▪ игрушки-персонажи; ▪ игрушки– предметы оперирования; ▪ картотека «Игры которые лечат»; ▪ физкультурно-игровое оборудование; ▪ оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; ▪ картотеки подвижных игр
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	▪ музыкальный центр; ▪ оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; ▪ картотеки подвижных игр; ▪ картотека «Игры, которые лечат»; ▪ игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); ▪ атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); ▪ материалы, учитывающие интересы ▪ мальчиков и девочек.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в группах

	Младшая, средняя группы	**Старшая, подготовительная группы**
Теоретический материал	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя гр.)	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; -сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы); -иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения
Игры	- дидактические игры о спорте: настольно- печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишка ми, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)	- дидактические игры о спорте: настольно- печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)

Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	- валики массажные; - коврики массажные; - полусфера; - массажное кольцо; - тактильная дорожка: - бросовый материал (пуговицы, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячи - ежики;	
Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием	Ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие, мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцеброс, кегли, мячи резиновые; скакалки; обручи; хоккейные клюшки;	Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцеброс, кегли; мячи резиновые; скакалки; обручи; хоккейные клюшки;
Выносной материал	мячи резиновые; обручи	- мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки.

3.6. План событий, праздников, мероприятий

В основе лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы в ДОУ.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Комплексно-тематическое планирование праздников, развлечений

Месяц	Группа	Мероприятие
Сентябрь	Подготовительные группы Старшие, подготовительные группы	Развлечение «День знаний» Праздничные соревнования к Дню города Ставрополя
Октябрь	Все группы	Развлечение «Осень-дивная пора»
Ноябрь	Старшие, подготовительные группы	Спортивный праздник с мамами «Мы с мамой спортсмены!»
Декабрь	Все группы	Праздник «Новый год»
Январь	Старшие, подготовительные группы	Конкурс рисунков «Зимние виды спорта»
Февраль	Старшие, подготовительные группы	Спортивный мероприятие «Мы-будущие защитники!»
Март	Все группы	Подготовка к празднованию Международного дня 8 Марта
Апрель	Все группы	Всемирный день здоровья

	Подготовительные группы	Спортивный праздник: «Папа, мама, я – спортивная семья»
Май	Подготовительные группы Старшие группы	Праздник «Этот День Победы!» К международному Дню семьи «Семейная Олимпиада»

3.7. Структура НОД по физической культуре

В каждой возрастной группе занятия по физическому развитию проводятся 2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз в неделю на открытом воздухе. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физическому развитию в зале:

15 минут – младшая группа;
20 минут – средняя группа;
25 минут - старшая группа;
30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них ***вводная часть*** (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»)

2 минуты – младшая группа;
2 минуты – средняя группа
3 минуты - старшая группа,
4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

2 минуты – младшая группа;
2 минуты – средняя группа
3 минуты - старшая группа,
4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

10 минут – младшая группа;
15 минут - средняя группа
17 минут - старшая группа,
19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута – младшая группа;
1 минута – средняя группа;
2 минуты – старшая группа;
3 минуты - подготовительная к школе группа

Структура физкультурных занятий общепринята, состоит из:

1. **Вводная часть**. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

2. **Основная часть**. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. Эти общеразвивающие упражнения, приводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

3. **Заключительная часть**. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия воспитателем по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Структура игрового часа на улице:

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки), 2 мин. – средняя группа, 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Продолжительность занятия по физическому развитию на свежем воздухе:

15 минут – младшая группа;

20 минут – средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

2 минуты – младшая группа;

2 минуты –средняя группа,

3 минуты – старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование

умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

13 минут – младшая группа,
18 минут - средняя группа,
22 минуты - старшая группа,
26 минут - подготовительная к школе групп

3.8. Расписание организованной образовательной деятельности

РАСПИСАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В МБДОУ д/с №55 г. СТАВРОПОЛЯ на 2023-2024гг.

Понедельник	Вторник
9:00-9:10 - 2 гр.ран. развития «Цветочек»(I) **9:20-9:30 -**2 гр.ран. развития «Цветочек»(II) **9:40-9:55-** младшая гр. «Улыбка» **10:05-10:20-** младшая гр. «Бусинка» **10:30-10:50 –** средняя гр. «Солнышко» **11:00-11:25 -** старшая. гр. «Капелька» **11:35-12:05 –** подготов. гр. «Светлячок»	**9:00-9:10 -** 2 гр.ран. развития «Семицветик»(I) **9:20-9:30 -**2 гр.ран. развития «Семицветик»(II) **9:40-9:55-** младшая гр. «Белочка» **10:05-10:20-** младшая гр. «Радуга» **10:30-10:50 –** средняя гр. «Лучик» **11:00-11:25 -** старшая. гр. «Росинка» **11:50-12:20 –** подготов. гр. «Пчелка»
Среда	**Четверг**
9:00-9:10 - 2 гр.ран. развития «Бабочка» (I) **9:20-9:30** 2 гр.ран. развития «Бабочка» (II) **9:40-9:55-** младшая гр. «Бусинка» **10:05-10:25-** средняя гр. «Солнышко» **10:35-10:55 -** средняя гр. «Звездочка» **11:05 – 11:35 –** подготов. гр. «Светлячок»	**9:00-9:10 -** 2 гр.ран. развития «Цветочек»(I) **9:20-9:30 -**2 гр.ран. развития «Цветочек»(II) **9:40-9:55-** младшая гр. «Улыбка» **10:15-10:30-** младшая гр. «Белочка» **10:40-11:00 –** средняя гр. «Лучик» **11:10-11:35 -** старшая. гр. «Капелька» **11:45-12:15 –** подготов. гр. «Пчелка»
Пятница	
9:00-9:10 - 2 гр.ран. развития «Бабочка» (I) **9:20-9:30** 2 гр.ран. развития «Бабочка» (II) **9:40-9:50 -** 2 гр.ран. развития «Семицветик»(I) **10:00-10:10 -**2 гр.ран. развития «Семицветик»(II) **10:20-10:35-** младшая гр. «Радуга» **10:45-11:05 -** средняя гр. «Звездочка» **11:15 – 11:40 –** старшая гр. «Росинка»	