

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 465
Ленинского района гор. Екатеринбурга
(МАДОУ детский сад № 465)
620142, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Фурманова, д. 3
Тел./факс: (343) 257-07-98
sadik465@mail.ru

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
МАДОУ детского сада № 465
Протокол № 1
от « 28 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий
МАДОУ детский сад № 465
С.В. Ткачева /
Приказ № 75/23 – од
от « 31 » августа 2023 г.



**Рабочая программа (модуль)
образовательной области
«Физическое развитие»
основной общеобразовательной программы –
образовательной программы
дошкольного образования
групп общеразвивающей направленности
для детей 3-7-го года жизни**

Срок реализации – 1 год

Екатеринбург
2023

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

1.1. Пояснительная записка.....	с. 3
1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы.....	с. 4
1.3. Цели и задачи реализации программы.....	с. 4
1.4. Принципы к формированию программы.....	с. 7
1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет)	с. 8
1.6. Целевые ориентиры образовательного процесса.....	с. 10
1.7. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.....	с. 11
Часть, формируемая участниками образовательного процесса.....	с. 12

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста.....	с. 12
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет.....	с. 12
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет.....	с. 15
2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет.....	с. 17
2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет.....	с. 20
2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет.....	с. 24
2.2. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.....	с. 28
2.3. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы.....	с. 32
Часть, формируемая участниками образовательного процесса.....	с. 36

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

3.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.....	с. 37
3.2. Особенности организации образовательной деятельности детей по физическому развитию.....	с. 41
3.3. Перспективное планирование досугов, праздников и развлечений.....	с. 47
3.4. Перспективное планирование работы с родителями.....	с. 49
3.5. Перспективное планирование работы с педагогами и специалистами.....	с. 52
3.6. Программно-методический комплекс образовательного процесса.....	с. 57
3.7. Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию.....	с. 60
Часть, формируемая участниками образовательного процесса.....	с. 61

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

1.1. Пояснительная записка

Программа разрабатывается и утверждается МАДОУ самостоятельно в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО (с изменениями)) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП).

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. № 273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Рабочая образовательная программа разработана в соответствии с основными нормативными документами, для воспитанников младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения;
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. № 1155;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
5. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Устав МАДОУ детского сада № 465;
7. С учетом федеральной образовательной программы

1.3. Цели и задачи реализации программы

Цель программы

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

Задачи программы

1. Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
2. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
3. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
4. Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
5. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:	
2-4 года	<p>Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.</p> <p>Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.</p> <p>Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.</p> <p>Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.</p> <p>Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>
4-5 лет	<p>Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).</p> <p>Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.</p> <p>Знакомить с частями тела и органами чувств человека, и их функциональным назначением.</p> <p>Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.</p> <p>Знакомить с составляющими здорового образа жизни.</p>
5-6 лет	<p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.</p> <p>Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p>
6-7 лет	<p>Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>
Развитие физических качеств:	
2-4 года	<p>Учить энергично, отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.</p> <p>Поощрять проявление ловкости в челночном беге.</p> <p>Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.</p>
4-5 лет	<p>Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.</p> <p>Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.</p> <p>Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.</p>
5-6 лет	<p>Учить 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.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.</p>

	<p>Учить 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.</p>
6-7 лет	<p>Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>Учить 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.</p> <p>Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.</p> <p>Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.</p>
<p><i>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):</i></p>	
2-4 года	<p>Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.</p> <p>Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.</p>
4-5 лет	<p>Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.</p> <p>Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.</p> <p>Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.</p> <p>Учить прыжкам в длину с места, отталкиваясь, двумя ногами и мягко приземляясь, подпрыгивая на одной ноге.</p> <p>Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).</p> <p>Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.</p> <p>Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).</p>
5-6 лет	<p>Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.</p> <p>Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.</p>

	<p>Учить кататься на самокате.</p> <p>Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p>
6-7 лет	<p>Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.</p> <p>Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.</p> <p>Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки.</p>
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:	
2-4 года	<p>Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.</p> <p>Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.</p> <p>Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.</p> <p>Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).</p> <p>Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p>
4-5 лет	<p>Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.</p> <p>Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.</p> <p>Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.</p>
5-6 лет	<p>Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.</p> <p>Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.</p> <p>Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.</p> <p>Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.</p>
6-7 лет	<p>Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, футбол, хоккей,).</p> <p>Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.</p> <p>Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, баскетбол, хоккей, футбол).</p>

1.4. Принципы к формированию программы

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

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

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

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

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

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

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Ранний и дошкольный возраст (2 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или ее деформация, выпуклый и отвислый живот. Все это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни все большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребенка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалеком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идет о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребенка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребенок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определенном фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности, по сути, являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.6. Целевые ориентиры образовательного процесса

Планируемые результаты освоения программы (2-3 года)

Физическое развитие	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем 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; - ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.
----------------------------	---

Планируемые результаты освоения программы (3-4 года)

Физическое развитие	<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.</p>
----------------------------	---

Планируемые результаты освоения программы (4-5 года)

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

Планируемые результаты освоения программы (5-6 года)

Физическое развитие	<p>Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2.5 метра) с изменением темпа.</p> <p>Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее</p>
----------------------------	---

	<p>80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).</p> <p>Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо;</p> <p>равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.</p>
--	---

Планируемые результаты освоения программы (6-7 года)

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

1.7. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры,

различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

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

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

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

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

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

Часть, формируемая участниками образовательного отношений

Часть ООП ДО, формируемая участниками образовательных отношений определяет реализацию конкретного содержания образовательных областей с учетом социального заказа родителей воспитанников, возрастных и индивидуальных особенностей, интересов и способностей современных детей в различных видах деятельности на основе парциальных программ (30 %).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорнодвигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию. Во второй группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.
- познакомить с основными алгоритмами выполнения культурно-гигиенических процедур. Приучать детей сознательно и самостоятельно осуществлять гигиенические процедуры: открывать кран, аккуратно намыливать и смывать мыло с рук, мыть лицо, насухо вытираться полотенцем, вешать его на место. Формировать потребность в соблюдении гигиенических навыков;
- формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться чашкой, столовой и чайной ложками, салфеткой; бесшумно пережевывать пищу, благодарить. Приучать детей после каждого приема пищи полоскать рот питьевой водой;
- рассказать о пользе воды, овощей, каши для здоровья человека;
- побуждать детей осмысленно пользоваться зубной щёткой, расческой, носовым платком, туалетной бумагой, влажной салфеткой;
- предоставлять возможность кататься на санках, трехколесном велосипеде, пользуясь управлением руля;
- развивать согласованность совместных действий в татарских подвижных играх, организованных взрослыми.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки; бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного

положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке. Упражнения проводятся в игровой форме.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, 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, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное)

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно.
2. Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.
3. Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
4. Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
5. Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений.
6. Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений.
7. Развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное

положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

8. Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

9. Обучение хвату за перекладину во время лазанья, закреплять умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

2. Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

4. Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх.

5. Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками

пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

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

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формирование правильной осанки.
2. Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
5. Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.
6. Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.
7. Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
8. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)
9. Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами
10. Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.
11. Совершенствование умения ходить НА лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
 3. Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
 4. Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
 5. Развитие активности детей в разнообразных играх.
 6. Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.
 7. Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.
 8. Приучение детей к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

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

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

предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

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

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

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору».

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.
3. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
4. Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
5. Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

10. Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.
2. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте

и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

3. Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на самокате. Самостоятельное катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

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

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

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

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

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

1. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

5. Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.
7. Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
8. Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).
10. Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.
11. Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.
3. Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со

средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

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

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

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

3. Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на самокате. Свободное катание на самокате

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

4. Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола

и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.2. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

1. Вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
2. Повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
3. Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
4. Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками

педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; 	<p>Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса</p>
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> -ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.

<p>Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
<p>Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

<p>Дни и недели открытых дверей</p> <p>Конкурсы</p> <p>Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Советы специалистов</p> <p>Консультации</p> <p>Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

2.3. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы

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

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
	Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

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

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

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

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

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

Бег на 30 метров

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

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

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

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к

стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики девочки	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
6 лет	мальчики девочки	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
7 лет	мальчики девочки	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

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

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость

Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трехкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4

	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6
--	---------	-------------	-------------	-------------

Сила

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

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

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

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

3.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

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

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

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

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации**

физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

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 создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Образовательная область	Формы работы	
Физическое развитие	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

Формы организации образовательной области

«Физическое развитие»

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного

устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

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.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

3.2. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей

Организация учебного процесса в МАДОУ детском саду № 465 регламентируется: учебным планом, годовым календарно-тематическим планом, расписанием непрерывной образовательной деятельности (далее НОД), циклограммой деятельности инструктора по физической культуре.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скоординирован с учетом требованием санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает предельно допустимую норму. Учебный план состоит из обязательной части и формируемой участниками образовательного процесса части. Обязательная часть полностью реализует федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования и включает НОД, позволяющая обеспечить реализацию образовательной области «Физическое развитие».

Физкультурные занятия для дошкольников проводят не менее 3-х раз в неделю. Длительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной группе – 30 минут.

Одно из трех физкультурных занятий для детей 5-7 лет следует, проводит круглогодично на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей

спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных условиях максимальное число занятий физкультурой проводят на открытом воздухе.

На физкультурных занятиях комплексно реализуются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

Требования к проведению занятия:

- занятия соответствуют возрасту и уровню физической и психической подготовленности воспитанников;
- занятия обеспечивают оптимальную двигательную деятельность детей;
- каждое предыдущее занятие связано с последующим и входит в единую систему;
- в процессе проведения занятия используется спортивное оборудование и музыкальное сопровождение.

Кроме традиционного типа занятия проводятся следующие типы:

- игровое (занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет);
- сюжетно-игровое (все части занятия объединены одним сюжетом);
- ритмическая гимнастика;
- тематическое (посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр);
- контрольно-проверочное (проводится 2 раза в год, направлено на качественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей)

**Расписание непрерывной образовательной деятельности
в МАДОУ детский сад № 465
на 2023 – 2024 учебный год
Физическое развитие (Физическая культура)**

День недели	Группа	Время
понедельник	Группа раннего возраста № 1	9.00 – 9.10
	Средняя группа № 4	9.30 – 9.50
	Подготовительная группа № 5	10.20 – 10.50
вторник	Младшая группа № 3	9.00 – 9.15
	Старшая группа № 2	9.35 – 10.00
	Подготовительная группа № 5	10.20 – 10.50
среда	Группа раннего возраста № 1	9.00 – 9.10
	Средняя группа № 4	9.30 – 9.50
	Старшая группа № 2	15.25 – 15.50
четверг	Группа раннего возраста № 1	9.00 – 9.10
	Младшая группа № 3	9.30 – 9.45
	Подготовительная группа № 5 (на улице)	11.40 – 12.10
пятница	Младшая группа № 3	9.00 – 9.15
	Средняя группа № 4	9.30 – 9.50
	Старшая группа № 2 (на улице)	11.40 – 12.05

Особенности организации двигательного режима

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, движениям принадлежит едва ли не основная роль. От степени

физической активности во многом зависят развитие двигательных качеств, успешность усвоение информации, память, восприятие, эмоции, мышление.

Ввиду того, двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста, необходимо создать оптимальный режим двигательной активности в течение всего дня пребывания детей в ДОУ.

№	Виды двигательной активности	Особенности организации
1.	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия Утренняя гимнастика Динамическая пауза во время перерыва между занятиями Физкультминутка</p> <p>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</p> <p>Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке Оздоровительный бег (в теплое время года)</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p>	<p>Ежедневно, длительность соответствует возрасту. Ежедневно 2 раза по 10 минут.</p> <p>Ежедневно, по мере необходимости от вида и содержания занятия, длительность 1,5 – 3 мин. Ежедневно подгруппами, подобранными с учетом уровней двигательной активности, 20 мин. Ежедневно – длительность в зависимости от возраста – 5-15 мин.</p> <p>2 раза в неделю подгруппами во время утренней прогулки 3-7 мин.</p> <p>Ежедневно во время пробуждения 5 мин.</p>
2.	<p>Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре</p>	<p>3 раза в неделю, одно на воздухе, длительность зависит от возраста.</p>
3.	<p>Самостоятельная двигательная деятельность</p>	<p>Ежедневно под руководством воспитателя в зале и на воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.</p>
4.	<p>Активный отдых Неделя здоровья Физкультурный досуг Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе</p>	<p>1 раз в квартал 1 раз в месяц 20-40 минут 2 раза в год 1 час</p>
5.	<p>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи Домашнее задание Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ</p>	<p>Определяется инструктором по физическому воспитанию Во время подготовки и проведения физкультурных досугов. Праздников, недели</p>

		здоровья, посещение открытых занятий
--	--	--------------------------------------

Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста (2 – 5 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1.	Утренняя гимнастика	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
2.	Физкультурные занятия	15-20 (3 раза в неделю)				
3.	Физкультурные упражнения на прогулке	15	15	15	15	15
4.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры – на утренней и вечерней прогулке)	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10
5.	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10
6.	Дозированная ходьба		10			
7.	Игры-хороводы, игровые упражнения	10		10		10
8.	Физкультурные досуги	20 минут один раз в месяц				

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1.	Утренняя гимнастика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
2.	Физкультурные занятия	25-30 (2 раза в неделю)				
3.	Динамические паузы, физкультминутки	5	5	5	5	5
4.	Физкультурные занятия на прогулке	25-30 (1 раз в неделю)				
5.	Физкультурные упражнения на прогулке	15	15	15	15	15

6.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры – на утренней и вечерней прогулке)	15+15	15+15	15+15	15+15	15+15
7.	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10
8.	Спортивные игры (бадминтон, городки, теннис)		15			15
9.	Дозированная ходьба			20		
10.	Физкультурные досуги	30 минут один раз в месяц				

**Система физкультурно-оздоровительной работы МАДОУ детский сад № 465
на 2023 - 2024 учебный год**

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития Определение уровня физической подготовленности детей	Все группы	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре Воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники Старшая медсестра Врач-педиатр
3.	Антропометрия	Все группы	2 раза в год (сентябрь, март)	Старшая медсестра
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре

2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз (старшая и подготовительная); 3 раза в неделю в зале (младшая и средняя)	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
7.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре Музыкальный руководитель Воспитатели групп
8.	День здоровья	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре Музыкальный руководитель Воспитатели групп
9.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре Музыкальный руководитель Воспитатели групп
III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия («С» - витаминизация третьего блюда)	Все группы	ежедневно	Старшая медсестра

2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний: - проведение вакцинопрофилактики; - контроль состояния здоровья сотрудников и детей в течении дня; - строгое соблюдение режимных моментов в группах (проветривание, кварцевание, влажная уборка, режим прогулок, двигательный режим); - проведение курсов витаминотерапии; - проведение курсов противовирусных препаратов; - употребление в пищу чеснока, лука; - санитарно-просветительская работа с детьми, сотрудниками и родителями	Все группы	в неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Старшая медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	Все помещения	в течение года ежедневно	Воспитатели групп
IV. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп Инструктор по физкультуре
2.	Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп Инструктор по физкультуре

3.	Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп Инструктор по физкультуре
4.	Прогулка в первой и второй половине	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
5.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
6.	Ходьба босиком	Все группы	до и после сна	Воспитатели групп
V. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно 10.00	Младшие воспитатели Воспитатели групп

Сетка проведения утренней гимнастики

Утренняя гимнастика в физкультурном зале:

Группа № 1 (раннего возраста) – 8.00 – 8.08

Группа № 3 (младшая) и группа № 4 (средняя) – 8.08 – 8.18

Группа № 2 (старшая) и группа № 5 (подготовительная) – 8.18 – 8.30

Формы взаимодействия с семьями воспитанников по физическому развитию

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье: зоны физической активности, закаливающие процедуры, оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
6. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
7. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.
8. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
9. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
10. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
11. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.
12. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.
13. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
14. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

3.3. Перспективное планирование досугов, праздников, развлечений

№	Тема мероприятия	Месяц	Группа
1	Квест-игра «Волшебная дверь»	Сентябрь	Средние, старшие, подготовительные группы
	Физкультурный досуг «Безопасность»		Старшие группы
	Развлечение «В гостях у колобка»		Средние группы
2	Физкультурный досуг «Собираем урожай»	Октябрь	Младшие группы
	Физкультурный досуг «В поход за витаминами»		Подготовительные группы
	Развлечение «Спортивный огород»		Старшие группы
3	Развлечение «Радуга игр»	Ноябрь	Подготовительные группы

	Развлечение «Приглашаем детвору на веселую игру»		Младшие группы
	Досуг «Мама, я – спортивная семья»		Средние группы
4	Досуг «Зимние забавы»	Декабрь	Старшие, подготовительные группы
	Развлечение «Мы мороза не боимся»		Младшие группы
	Досуг «Встреча со Снеговиком»		Средние группы
5	Квест-игра «По следам Деда Мороза»	Январь	Старшие группы
	Досуг «Олимпийская зима»		Подготовительные группы
	Досуг «Зимнее путешествие колобка»		Средние группы
6	Досуг «Бравые солдаты»	Февраль	Средние группы
	Военно-спортивная игра «Зарница»		Старшие, подготовительные группы
	Развлечение «Аты-баты, мы солдаты»		Младшие группы
7	Квест-игра «Путешествие на волшебный остров»	Март	Подготовительные группы
	Досуг «Мамины помощники»		Средние, младшие группы
	Веселые старты		Старшие группы
8	Развлечение «Полет на луну»	Апрель	Младшие, средние группы
	Досуг «Космическое путешествие»		Старшие, подготовительные
	День здоровья		Все группы
9	Развлечение «В гости к солнышку»	Май	Младшие группы
	Досуг «Сильнее, выше, быстрее»		Подготовительные группы
	Квест – игра «Лесное приключение»		Средние группы
	Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»		Старшие группы
10	Праздник, посвященный Дню защиты детей	Июнь	Все группы
	Праздник, посвященный Дню России «Карусель народных игр»		Все группы

3.4. Перспективное планирование работы с родителями

№	Тема мероприятия	месяц	группа
1	Квест-игра «Волшебная дверь» (участие родителей в игре в качестве ведущих на станциях)	сентябрь	Старшие и подготовительные

2	Сообщение на родительский стенд «Семейный поход: удовольствие и польза» (старшая группа)	сентябрь	Старшие и подготовительные группы
3	Консультация «Взаимодействие семьи и ДООУ по физическому воспитанию»	октябрь	Все группы
4	Анкетирование родителей «Организация двигательной активности ребенка в семье»	октябрь	Младшие группы
5	День Матери «Мама и я – спортивная семья» (соревнования) «На физкультуру вместе с мамой» (НОД)	ноябрь	Старшие группы Младшие группы
6	Сообщение на родительский стенд: «Правильная осанка – залог здоровья»; «Профилактика плоскостопия»; «Здоровый образ жизни с раннего возраста»	декабрь	Все группы
7	Консультации на тему: «Создание физкультурно-игровой среды в домашних условиях» «Оздоровительные мероприятия для детей, часто болеющих ОРЗ»	январь	Младшие и средние группы
8	Военно-спортивная игра «Зарница»	февраль	Старшие и подготовительные групп
9	Анкетирование родителей: «Какое место занимает физкультура в Вашей семье»	март	Все группы
10	Районный фестиваль Здоровье	март	Подготовительные группы
11	Неделя здоровья	апрель	Все группы
12	Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»	май	Старшие и подготовительные группы
13	Праздник, посвященный Дню защиты детей	июнь	Все группы

3.5. Перспективное планирование работы с педагогами и специалистами

№	Работа с воспитателями	Взаимодействие со специалистами	месяц
1	Проведение диагностики по уровню физической	Планирование дальнейшей деятельности каждого из	сентябрь

	<p>подготовленности. <u>Консультации на тему:</u> «Нетрадиционные методы закаливания». Рекомендации по внесению вариантов и усложнений к подвижным играм.</p>	<p>педагогов по темам интегрированного занятия.</p>	
2	<p>Оформление физкультурных уголков в соответствии с возрастными особенностями детей (внести новые атрибуты, инвентарь к оздоровительным играм)</p>	<p>Заучивание небольших по объему, доступных по содержанию стихотворений, пословиц, загадок и другого литературного материала перед предстоящим мероприятием</p>	<p>октябрь</p>
4	<p>Практическое занятие по методике проведения занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста</p>	<p>Проведение совместных досугов</p>	<p>ноябрь</p>
5	<p><u>Консультации на тему:</u> «Организация физкультурно-игровой деятельности детей вне занятий и на прогулке зимой»</p>	<p>Содействие в работе над развитием речи, использование артикулярной гимнастики (Логопед)</p>	<p>Декабрь</p>
6	<p>Консультация и Практическое занятие по методике обучению детей ходьбе на лыжах старшего дошкольного возраста.</p>	<p>Проведение совместных досугов</p>	<p>Январь</p>
7	<p>Обсуждение, подготовка и проведение праздника «День Защитника Отечества»</p>	<p>Проведение совместных праздников</p>	<p>Февраль</p>
8	<p>Проведение диагностики по уровню физической подготовленности.</p>	<p>Привлечение специалистов в проведении Недели здоровья</p>	<p>апрель</p>

	Обсуждение поведения Недели здоровья		
9	Обсуждение сценария праздника ко дню защиты детей, изготовление атрибутов к оформлению площадки.	Совместная подготовка к праздникам.	май

3.6. Программно-методический комплекс образовательного процесса

№	Автор	Наименование
1	Н.В. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева	Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», М.: «Мозаика-Синтез», 2015
2	С.Ю. Федорова	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет (вторая группа раннего развития), М.: «Мозаика-Синтез», 2017
3	С.Ю. Федорова	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет (младшая группа), М.: «Мозаика-Синтез», 2017
4	С.Ю. Федорова	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет (средняя группа), М.: «Мозаика-Синтез», 2017
5	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Система работы в младшей группе. М.: «Мозаика-Синтез», 2016
6	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. М.: «Мозаика-Синтез», 2016
7	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. М.: «Мозаика-Синтез», 2016
8	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе. М.: «Мозаика-Синтез», 2016
9	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений) М.: «Мозаика-Синтез», 2017
10	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика 3-7 лет (комплексы упражнений) М.: «Мозаика-Синтез», 2011
11	Наталья Ильина	Играем в памперсах. М.: «Айрис Пресс», 2003

12	И.Е. Аверина	Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М.: АЙРИС Пресс 2008
13	Е.В. Сулим	Зимние занятия по физической культуре с детьми 5 -7 лет М.:» ТЦ СФЕРА», 2011
14	Т.Э. Токаева	Парная гимнастика. Волгоград Изд. «Учитель»:»
15	О.М. Литвинова	Физкультурные занятия в детском саду. Ростов на Дону. Феникс 2010
16	Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева	Подвижные игры на прогулки. М., Т.Ц, Сфера 2011
17	Е.Ф. Желобкович	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Москва 2009
18	Л.Г. Горькова Л.А. Обухова	Занятия физической культурой в ДОУ. Москва 2007
19	Т.Е. Харченко	Физкультурные праздники в детском саду. Сценарий спортивных праздников и развлечений. Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2011
20	Н.Ч. Железняк Е.Ф.Желобкович	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников. Москва 2009
21	Л.И. Пензулаева	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: «ВЛАДОС», 2001
22	Л.И. Пензулаева	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. М.: «ВЛАДОС», 2001
23	И.Е. Аверина	Физкультурные минутки и динамические паузы в доу. М.: Айрис пресс 2007
24	Е.Н. Вареник С.Г. Кудрявцева Н.Н. Сергиенко	Занятие по физкультуре с детьми 3-7 лет. М.: ТЦ «Сфера»
25	М.Ю. Картушина	Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет М.: ТЦ «Сфера», 2012
26	О.Б. Казина	Веселая физкультура для детей и их родителей (занятия, развлечения, праздники, походы). Ярославль «Академия развития» 2005
27		Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Волгоград
28	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: Владос
29	М.Бартенев А.Усачев	Встречаем Новый год. М.: «Росмэн»
30	М.Ю. Картушина	Быть здоровыми хотим. М.: ТЦ. «Сфера»
31	И.А. Агапова	Спортивные сказки и праздники для дошкольников. М.: «Аркти»

	М.А. Давыдова	
32	М.Ю. Картушина	Сценарий оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. М.: «Сфера»
33		Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград
34		Формы оздоровления детей 4-7 лет (кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок) Волгоград
35		Оздоровительная гимнастика (игровые комплексы, занятия, Физические упражнения). Волгоград
36	М.Д. Маханева	С физкультурой дружить-здоровым быть! М.: «Сфера», 2009
37	В.А. Деркунская	Диагностика культуры здоровья дошкольников М.: Педагогическое общество России.
38	В.И. Ковалько	Азбука физкультминуток для дошкольников. М.: «Вако» 2011
39	М.Ю. Картушина	Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. М.: ТЦ «Сфера»
40	Л.Н. Волошина Т.В. Курилова Ю.М. Исаенко	Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе в ДОУ. М.: «Аркти»
41		Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М.: «Айрис Пресс», 2006
42	Е.В. Сулим	Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стрейчинг. М.: «Сфера»
43		Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа. Волгоград

3.7. Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка, и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

№	Оборудование для обучения основным видам движений	Количество
1	Скамейка гимнастическая	4 шт
2	Дуги для подлезания	2 набора
3	Стойки для подлезания и перешагивания и прыжков	5 штук
4	Мячи большие резиновые d=20см	11 шт.
5	Мячи детские цветные	15 шт.
6	Мячи баскетбольные	8 шт.
	футбольные	9 шт.
	волейбольные	9 шт.
7	Обручи пластмассовые d=60	2 шт.
	d=65 (80)	36 шт.
	d=25	9 шт.
8	Обручи металлические d=25	5 шт.
	d=80 железные	2 шт.
9	Кегли	36 шт.
10	Палки гимнастические пластмассовые длина - 106см	9шт.
	длина – 75 см	9 шт.
	длина- 53 см	18шт
11	Мячики малые пластмассовые массажные	28 шт. 7 шт.
13	Туннель	2 шт.
14	Детский городок (для лазанья и подлазанья)	1 шт.
15	Коррекционные дорожки	2 шт.
16	Мяч для метания весом 1 кг	1 шт.
18	Канат для перетягивания	2 шт.
19	Доска для ползания	1 шт.
20	Скакалки	17 шт.
21	Набор мягких модулей	13 предметов
22	Флажки маленькие: красные	15шт.
	желтые	15шт.
	синие	15шт.
24	Мячи маленькие резиновые	9 шт.
25	Мешочки для метания	12 шт.
26	Корзины	2 шт.
27	Маты: большой	1 шт.
29	Бубен	3 шт.
30	Погремушки	22 шт.
31	Конусы	10шт.

32	Бревно напольное ш=10см	10 шт.
33	«Лошадки»	1 шт.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390100

Владелец Ткачева Светлана Валерьевна

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025