

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 88 «Радуга» г. Волжского Волгоградской области»  
(МДОУ д/с № 88)

Принята  
Протокол педагогического совета  
от 28 августа 2020 № 4

Утверждаю  
Заведующий МДОУ д/с № 88  
Е. В. Егорова  
Приказ МДОУ д/с № 88  
от 01.09.2020 № 164

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

инструктора по ФИЗО  
на 2020-2021 учебный год

Разработчик программы:  
Урих Т.А.  
инструктор по ФИЗО

## СОДЕРЖАНИЕ.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи программы

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

1.3. Характеристики особенностей развития детей 3-7 лет

1.4. Особенности осуществления образовательного процесса

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

2.2. Вариативные методы, средства и формы реализации программы

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

### ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности организации режима дня

3.2. Особенности организации предметно – пространственной среды

3.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

### 4. ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ

#### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

4.1. Приоритетные направления работы с детьми. Организация кружковой работы с

детьми

### 5 ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

### 6 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## **Введение.**

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа строится на основе основной образовательной программы ДООУ, а также на основе комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой Программа «Здоровый ребенок» под редакцией Л.Д. Маханёвой. Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

-Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155);

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г.№1014 г.Москва);

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.01.2019г.№31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155»

-Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (утв.постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. №26, утв. Изменения (в ред.Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27.08.2015г.№41).

Настоящая программа разработана на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования, образовательной программы МДОУ – в соответствии с Федеральными Государственными Требованиями к структуре основной

общеобразовательной программы дошкольного образования и Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования. Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 10 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников). Один раз в неделю круглогодично организовываем непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию на открытом воздухе (для детей 5-7 лет). Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных погодных условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

Задача инструктора по физической культуре не превращать непосредственно образовательную деятельность в урок, а использовать формы работы с детьми, соответствующие их возрасту, указанные в программе дошкольного образования «Детство» под редакцией Т. И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Комплексная Программа адаптирована к современной действительности и запросам времени, а также соответствует:

цели и задачам, определяемым нашим детским садом;

социальному заказу;

особенностям развития детей;

квалификации педагогов; материальной базы учреждения.

## **1.Целевой раздел.**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физическому развитию детей от 3-7 лет разработана самостоятельно педагогом дошкольного учреждения, в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в МДОУ, возрастных особенностях детей. Она реализуется посредством основной общеобразовательной программы и в соответствии с нормативными документами.

- примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Детство». Под ред А.Г Гогоберидзе, Т.И. Бабаевой (обязательная часть), в рамках введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и соответствии со структурой заложенной ФГОС ДО;

В части, формируемой, участниками образовательных отношений реализуется основная программа по физическому воспитанию «Воспитание здорового ребенка» М.Д. Маханёва; Авторская программа «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» Н А .Фомина, Москва БАЛАСС, 2005г.

При разработке программы принимались во внимание **нормативные и нормативно-методические документы, перечисленные в** основной общеобразовательной программе дошкольного образования.(см. перечень Программы)

### **1.1. Цели и задачи программы**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение *целей*

формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование

у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:

освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;

развитие потребности в активной двигательной деятельности;

формирование интереса к двигательной деятельности;

получение удовольствия от игр, движений, упражнений;

своевременное овладение основными видами движений;

развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических

упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:**

*I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).*

- Общеразвивающие упражнения

- Упражнения в равновесии.

- Броски, ловля, метание

*II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:*

□ Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки

➤ Выполнение имитационных движений.

Выполнение упражнений на образное перевоплощение.

➤ Выполнение статических поз.

Имитация движений

*III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

□ Развивающие подвижные игры.

➤ Подвижные игры с правилами и сигналами.

Ориентировка в пространстве

➤ Движение под музыку.

Танцевальные упражнения

### **1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.**

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

### **1.3. Характеристики особенностей развития детей 3-7 лет**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются

психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

### *Проявления в психическом развитии:*

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

-стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;  
 - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

#### **1.4. Особенности осуществления образовательного процесса**

*Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:*

- Сохранение и укрепление здоровья;
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Физическое воспитание в ДОО осуществляется на основе Основной общеобразовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида «Радуга».

*Образовательный процесс осуществляется на всем протяжении пребывания детей в дошкольной образовательной организации*

#### **Организация образовательного процесса**

<b>Основные направления развития</b>	<b>Образовательные области</b>	<b>Виды детской деятельности</b>	<b>Формы образовательной деятельности</b>
<b>Физическое развитие</b>	«Физическая культура»	двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкально-художественная	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика,

			физкультминутки, игры-имитации, ритмическая гимнастика, веселые тренинги, сюжетно-ролевые ритмические сказки. Досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, реализация проектов.
	«Здоровье»	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, ритмическая гимнастика, веселые тренинги, сюжетно-ролевые ритмические сказки. Досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, реализация проектов.	игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДООУ, возрастных особенностях детей. Она реализуется посредством основной общеобразовательной программы.

**При работе с детьми планируются формы организации образовательного процесса:**

*Занятия тренировочного типа*, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, веревочной лестнице и др. Используется стандартное и нестандартное оборудование.

*Контрольно-проверочные занятия*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 30 м, прыжки в длину с места, метание малого мяча правой и левой руками и т.д.).



**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 поточном 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.

### **Формы организации непосредственно-образовательной деятельности:**

- для детей с 1 года до 3 лет – подгрупповая;
- в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные

### **Структура организации образовательного процесса**

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

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

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель.

### **В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:**

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

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

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

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной

страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».

Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели. Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику ДОУ.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период — 2-3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

В Программе дано комплексно-тематическое планирование для каждой возрастной группы (**Приложение 1**), которое следует рассматривать как примерное. Дошкольная образовательная организация для введения регионального и культурного компонентов, для учета особенностей своего дошкольного учреждения может по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период и пр.

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.**

В Программе даны задачи психолого-педагогической работы, обеспечивающие развитие ребенка в деятельности по пяти основным направлениям: физическому, социально-личностному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому:

1. **«Социально-коммуникативное развитие»:** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

**2. «Познавательное развитие»:** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация

специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. **«Речевое развитие»:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. **«Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

### **Образовательная область**

#### **«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

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

### **Основные цели задачи**

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

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

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

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

### **2.2.Содержание психолого-педагогической работы**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу рба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»).

**Основные цели задачи**

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

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

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

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

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

## **2.2. Содержание психолого-педагогической работы**

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

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

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура**

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами; шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет (приложение №2)**

#### **Промежуточные результаты освоения Программы**

##### **4 года**

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

ходьба в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;

ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну;  
догонять, убегать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу;  
пробежать быстро 10-20 м;  
бегать непрерывно 50-60 с;  
пробежать медленно до 160 м.

*Прыжки:*

прыгать на одной ноге;  
перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);  
перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25-30 см);  
прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см.

*Метание:*

бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м);  
попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.

*Лазание, ползание:*

влезать на гимнастическую стенку (высота 1-1,5 м) и спускаться с нее;  
ползание по гимнастической скамейке;  
перелезание через лежащее бревно.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и опускать, перекладывать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой;  
раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;  
для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;  
для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.  
показателями, элементами творчества.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет (приложение №2)**

#### **Промежуточные результаты освоения Программы 5 года**

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру.

#### **Ходьба, бег, упражнения в равновесии:**

ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;

ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 15 см.), переменным шагом – прямо, приставным шагом - боком;

бегать непрерывно 1-1,5 мин;

пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2-3 раза);

пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;

пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;

пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-8,5 с);

перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или 5-6 набивных мячей;

кружится в обе стороны.

#### **Прыжки:**

подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе – ноги врозь;

перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5-10 см);

выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;

прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);

прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

#### **Метание, бросание:**

бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на 3,5-6,5 м);



бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;  
попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м.,  
расстояние 1,5-2 м.  
метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;  
бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).

*Лазание, ползание:*

ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;  
ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см);  
перелезть через бревно.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину,  
на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать  
согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку  
вверх, опускать за плечи;  
для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно  
правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и  
опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу;  
захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы;  
для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в  
стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над  
головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые  
ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.  
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и  
приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную  
скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой,  
отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, кататься на самокате, отталкиваясь одной  
ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям  
физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения  
о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые  
подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-  
эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

***Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет (приложение  
№2)***

**Промежуточные результаты освоения Программы  
6 года**

*Порядковые упражнения:* порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

*Общеразвивающие упражнения:* способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

*Основные движения:* вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

*Подвижные и спортивные игры:* правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжет.

*Спортивные упражнения:* скользящий лыжный ход, выполняя задание.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамики музыки;

ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;

энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;

точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0–9,0 м;

выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);

свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;

самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полкона;

вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;

передвигаться на лыжах переменным шагом;

кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;

пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;

пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;

пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;

пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);

*Прыжки:*

прыгать в длину с места не менее чем на 80 см.; с разбега – не менее, чем на 100 см;

прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега – не менее чем на 30-40 см;

прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

*Метание, катание, бросание, ловля:*

ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);  
перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);  
катать набивные мячи (вес 1 кг);  
метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;  
метать мяч вдаль на 5-9 м.

*Лазание, ползание:*

перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезть через верх стремянки;  
чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

*Упражнения в равновесии:*

стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;  
стоять на одной ноге; делать «ласточку»;  
после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;  
пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;  
для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держат спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, и делать хлопок под коленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;  
для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать

горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди – группироваться.

*Элементы спортивных игр:*

бадминтон;  
городки;  
баскетбол;  
футбол;  
хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие витию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)

### ***Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет (приложение №2)***

### **Промежуточные результаты освоения Программы**

#### **7 года**

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования

к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

*Бег:*

сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;  
пробежать 10 м. с наименьшим числом шагов;  
бегать непрерывно до 2-3 мин;  
пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;  
пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;  
пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

*Прыжки:*

прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;  
пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;  
прыгать через большой обруч, как через скакалку;  
запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;  
прыжки в длину с места, с разбега.

*Элементы спортивных игр:*

городки;  
баскетбол;  
футбол;  
хоккей;  
бадминтон;  
настольный теннис.

## **2.2. Вариативные методы, средства и формы реализации программы**

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

- Младшим дошкольникам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
- В среднем дошкольном возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

**Реализация цели программы осуществляется в процессе**

**разнообразных видов деятельности:**

*Образовательная деятельность при проведении режимных моментов*

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

*Самостоятельная деятельность детей*

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

*Организованная образовательная деятельность*

- Непосредственно образовательная деятельность: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования).
- Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.
- Подвижные игры.
- Физкультминутки; динамические паузы, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок.
- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.
- Спортивные игры и упражнения.
- Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья.
- Игровые беседы с элементами движений.
- Закаливающие процедуры.
- Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.
- Двигательная активность в течение дня.
- Тренировки в основных видах движений.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование спортивных комплексов, батута и другие).

**При работе используются следующие методы и приемы обучения:**

**Наглядные:**

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

**Словесные:**

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

**Практические:**

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

### 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

	Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	«Физическая культура»	Двигательная, коммуникативная, познавательно-	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность

		исследовательская, игровая, музыкально-художественная.	на прогулке, физкультурные занятия (Игровые, соревновательные, контрольно-диагностические), гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, реализация проектов.
	«Здоровье»	Двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная, чтение худ.литературы.	Игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

*Создание условий*

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**Обеспечение здорового ритма жизни**

- щадящий режим / в адаптационный период/
- гибкий режим дня
- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей
- организация благоприятного микроклимата

***Двигательная активность***

- Утренняя гимнастика
- Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию
- в зале;
- на улице.
- Элементы спортивных игр
- Кружковая работа

***Активный отдых***

- спортивный час;
- физкультурный досуг

***Физкультурные праздники (зимой, летом)***

- «День здоровья»
- «Весёлые старты»
- «День защитника отечества»
- «Мама. Папа, я спортивная семья»

***Лечебно – профилактические мероприятия***

- Витаминотерапия

- Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)
- Фитонезидотерапия (лук, чеснок)
- Кислородные коктейли

#### **Закаливание**

- Контрастные воздушные ванны
- Ходьба босиком
- Облегчённая одежда детей
- Мытьё рук, лица

#### **Традиции, сложившиеся в МДОУ:**

№ п/п	Мероприятие	Тема	Периодичность	Сроки
1	«Малые олимпийские игры»	Оценка индивидуального развития детей	2 раза в год	Сентябрь, май
3	День пожилого человека	«А ну-ка бабушки, а ну-ка дедушки»	1 раз в году	октябрь
4	Дни здоровья	«Уши. Глазки и носы быть здоровыми должны»	2 раза в год	Ноябрь, апрель
4	День защитников Отечества	«23 Февраля «Наша Армия сильна»- встреча с воинами РА.	1 раз в год	Февраль
5	Участие воспитанников ДОУ в городском фестивале		ежегодно	Май
6	День отца	«Мой папа самый сильный»	1 раз в год	Ноябрь

### **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1.Особенности организации режима дня**

В ДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

При проведении закаливающих мероприятий осуществляются дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося



физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне образовательной деятельности (в свободное время).

Ежедневно с детьми проводится утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводятся физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

**Режим двигательной активности**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) Общее количество за неделю (в мин.) В зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
		Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15 (30)	2 раза в неделю 20 (40)
	б) на улице	1 раз в неделю 15 (15)	1 раз в неделю 20 (20)	1 раз в неделю 25 (25)	1 раз в неделю 30 (30)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 7 (35)	Ежедневно 8 (40)	Ежедневно 9 (45)	Ежедневно 10 (50)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 (30-40)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 (40-50)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 (50-60)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35 (60-70)
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25-30	1 раз в месяц
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	-	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

**Модель двигательного режима по всем возрастным группам  
( длительность в минутах и общее количество минут за неделю)**

	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5мин.(15-25 )	Ежедневно 5-7 мин. (25-35).	Ежедневно 7-10 мин. ((35-50)	Ежедневно 10-12 мин. (50-60)
Утренняя гимнастика	Ежедневно 7 мин. (35)	Ежедневно 8 мин. (40)	Ежедневно 9 мин. (45)	Ежедневно 10 мин. (50)
Физкультмин-ки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин. (30-40)	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин. (40-50)	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин. (50-60)	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин. (60-75)
НОД по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раз в неделю 15 мин. (45)	3 раза в неделю 20 мин.(60)	3 раза в неделю 25 мин.(75)	3 раза в неделю 30 мин. (90)
Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. (25-35)	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин. (35-40)	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин. (40-50)	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин. (50-60)
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин. (25)	Ежедневно 6 мин. (30)	Ежедневно 7 мин. (35)	Ежедневно 8 мин. (40)
Физические упражнения и игровые задания: Артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. (15-25)	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. (30-40)	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10мин. (40-50)	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин. (50-75)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник			2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

### **3.2. Особенности организации предметно – пространственной среды**

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами (**приложение № 3.**)

#### **Основные требования к организации среды**

ООП МДОУ ДС «Калейдоскоп» не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО, Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

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

#### **Основные принципы организации среды**

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

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

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должно быть безопасным и доступно детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

### **3.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

#### ***Система взаимодействия педагога и родителей включает***

Совместное проведение родительских собраний.

Проведение дней открытых дверей.

Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

единый подход к процессу воспитания ребёнка;

открытость дошкольного учреждения для родителей;

взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;  
уважение и доброжелательность друг к другу;  
дифференцированный подход к каждой семье;  
равно ответственность родителей и педагогов.

**Задачи:**

- 1) формирование психолого- педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

**-Наглядно-информационный блок** (стенды, выставки; дни открытых дверей; тематические выставки; открытые просмотры совместной деятельности; фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада).

**-Информационно-аналитический блок** (анкетирование; беседы, опросы; наблюдения).

**Формы взаимодействия с родителями**

Консультации; беседы; родительские организация выставок; семинары-практикумы; игровые тренинги; создание совместных проектов; страничка для родителей на сайте ДОУ; .

**-Досуговый блок** – (праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; Дни Здоровья).

**-Взаимодействие с родителями с неорганизованными детьми** (консультативный пункт; группа кратковременного пребывания «Колобок»).

### **3.3. Организация факультативной и кружковой работы с детьми.**

**Дополнительное образование** является неотъемлемой частью всестороннего развития ребёнка и формирует культуру его дальнейшего жизненного определения.

Одно из направлений работы ДОУ – физическое развитие

Одной из форм физического развития и укрепления здоровья детей является система работы по профилактике нарушения осанки и плоскостопия. Разработана дополнительная образовательная программа профессионального образования «Развитие физических качеств» - «В ритме сказок» для детей от 3-7 лет.

**Цель программы:**

Используя огромные возможности физической культуры, создать предпосылки для формирования здоровой, всесторонне развитой личности через сюжетно-ролевые ритмические сказки. Расширение кругозора и привитие любви к физической культуре.

*Цель реализуется через решение ряда задач:*

- **Выработка правильной осанки.**
- **Постановка правильного дыхания.**
- **Улучшение координации движений.**
- **Увеличение подвижности суставов.**
- **Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.**
- **Увеличение силы и выносливости мышц.**
- **Приобретение спортивных навыков.**
- **Развитие волевых качеств.**
- **Эмоциональная разрядка.**
- **Закаливание.**

Кружок «В ритме сказок» проводится:

- для детей 4-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут,
- для детей 5-го года жизни – не чаще 1 раз в неделю продолжительностью не более 20 минут;

- для детей 6-го года жизни – не чаще 1 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 7-го года жизни – не чаще 1 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

## **ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**

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

Педагог в ходе своей работы выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Тесты позволяют сравнить полученные результаты с нормой, предоставляя тем самым информацию о развитии каждого ребенка в сравнении со сверстниками. Поэтому подобные тесты широко используются для выявления детей, которые попадают в группу педагогического риска.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

• Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарием для оценки физической подготовленности детей — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы физического развития каждого ребенка. Результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

### **Тесты обследования для детей 3-4 года**

Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; умеет ударять мячом об пол, бросает вверх 2-3 раза.

Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места. Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие в разных направлениях по указанию взрослого.

### **Тесты обследования для детей 4-5 лет**

Ловит мяч с расстояния.

Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает об пол.

Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг.

Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит левую и правую руки.

#### **Тесты обследования для детей 5-6 лет**

Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне.

Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч.

#### **Тесты обследования для детей 6-7 лет**

Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног.

Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после подсчета, соблюдает интервалы в передвижении.

Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **«Учебно-методическое» обеспечение по физическому направлению**

Программа	Пособие	Дидактический материал
Т,И.Бабаева, А. Г. Гогоридзе Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство-ПРЕСС», Москва, 2014  Авторская программа  Н.А.Фомина Сюжетно- ролевая ритмическая гимнастика. – Москва., 2005.	<i>Список используемой литературы</i> Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения / Под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: Детство-пресс, 2005. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. – Ростов- на-Дону, 2005. Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ. – М., 2005. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОКУ. – Воронеж, 2005. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. – М., 2007. Аверина И.Е.	<i>Список методических пособий</i> Спорт. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. Зимние Олимпийские игры XXI в канадском Ванкувере. Материал по спортивным соревнованиям в стране и мире. Материал «Все о спорте». Тематический словарь в картинках «Спорт. Зимние виды». Развивающая игра «Спорт». <i>Аудио-, видеоматериал и другое</i> Для детей от 2-х до 4-х лет: «В стране Мульти-Пульти»; «Три поросенка»; «Волк и семеро козлят»; «Про Веру и Анфису». Для детей 4-6 лет: «Путешествие в Африку». «Бременские музыканты»; «По следам бременских музыкантов»; «Али-Баба и 40 разбойников». «Кошкин дом»; «Голубой щенок»; «Ребята, давайте жить дружно!»; «Чиполлино». «Морское путешествие веселых таракашек»;

<p>Э. Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду (программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет Москва, 2006</p>	<p>Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. – М., 2005. Кузнецова Е. Логопедическая ритмика. – М., 2004. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. – СПб., 2003. Беззубцева Г.В. В дружбе со спортом. – М., 2003. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. – М., 2005. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М., 2006. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. – СПб., 2005. Довыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. – М., 2007. Картушина М.Ю. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. – М., 2001. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-7 лет. Картушина М.Ю. День защитника Отечества. Сценарии праздников для ДОУ. – М., 2005. Луконина Н., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду. Терпугова Е.П.</p>	<p>«Старик Хоттабыч». «Снежная королева»; «Приключения Незнайки». «Приключения Буратино»; «Летучий корабль». Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика. Презентация по теме опыта. «День здоровья», 2019 год; «День защитника Отечества», 2019 год. Открытые занятия «По сюжетно-ролевым сказкам», 2019 г- 2020 г. Нестандартное оборудование. Педагогический совет. Консультация-практикум «Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста через сюжетно-ролевую ритмическую сказку».</p> <p><i>Перечень физкультурного оборудования</i> Одна шведская лестница. Бревна. Скамейки. Ребристые доски.</p> <p>Канат. Скакалки. Гимнастические палки. Мячи. Обручи. Маты. Различные дорожки. Нетрадиционное оборудование.</p>
---	---	--



	<p>Диагностическая система в Т. К. Ишинбаева Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет (развернутое перспективное планирование, конспекты занятий Волгоград, 2011 27. Т. Е. Организация Двигательной деятельности детей в детском саду Санкт-Петербург, 2010 28. Е. И. Подольская Физическое Развитие детей 2-7 лет Волгоград, 2013 (в соответствии с Ф Г Т) -Маханева М.Д. «Здоровый ребенок» М.,2004</p>	
--	---	--