

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки**  
**Ханты-Мансийского автономного округа-Югры**  
**Комитет по образованию администрации Белоярского района**  
**СОШ п. Сорум**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель ШМО



Нетунаева Н.В.  
«29» августа 2024 г

**СОГЛАСОВАНО**  
решением Педагогического совета  
ДО СОШ п. Сорум

Протокол от «29» августа 2024 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

Степанова М.А.

Приказ от «29» августа 2024 г. № 493

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ (ВОСПИТАННИКОВ) ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВА-**  
**ТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬ-**  
**НОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ**  
**КУЛЬТУРА» В ГРУППАХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ**  
**ДЕТЕЙ ОТ 1,6 ДО 7 ЛЕТ**  
**НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработчики программы:  
Инструктор по физической культуре: Мутина О.А.

п. Сорум  
2024 год.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы в образовательной области «физическое развитие»	3-4
1.3.	Возрастные особенности физического развития детей (1,6 – 7 лет)	4-5
1.4.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5-6
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	6-9
1.6.	Развивающее оценивание качества рабочей программы	9
1.7.	Мониторинг физической подготовленности детей (1,6 – 7 лет)	10-20
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	20-23
2.2.	Особенности осуществления образовательного процесса.	23-24
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации программы	24-26
2.4.	Содержание психолого-педагогической работы	26-27
2.5.	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	28
2.6.	План работы по взаимодействию инструктора по физической культуре с воспитателями	29
2.7.	План работы по взаимодействию инструктора по физической культуре с семьей	30-31
2.8.	Способы и направления поддержки детской инициативы	31-32
2.9.	Образовательная деятельность по коррекции нарушений развития детей	32
III.	Организационный раздел	
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка.	33
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	33-34
3.3.	Материально-техническое обеспечение, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	34
3.4.	Планирование образовательной деятельности	34
3.5.	Перспективное планирование по реализации образовательной области «физическое развитие» - 1 младшая группа (Приложение №1) - 2 младшая группа (Приложение №2) - средняя группа (Приложение №3) - подготовительная к школе группа (Приложение №4)	
3.6.	Расписание физкультурных занятий на 2024 – 2025 учебный год	36
3.7.	График утренней гимнастики на 2024 – 2025 учебный год	37
3.8.	Циклограмма работы инструктора по физической культуре	38
3.9.	Планирование физкультурных досугов и развлечений	39
3.10.	Материально – техническое обеспечение программы	41-43
3.11.	Перечень программ, технологий и пособий	43

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа п. Сорум» (далее СОШ п. Сорум) Рабочая программа разработана с учетом концептуальных положений примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (соответствует ФГОС).

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

«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.)» (См. пункт 2.6. ФГОС ДО)

### 1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

### ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Задачи Программы: - обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;  
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отноше-

ния к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования

### **1.3.ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 2 - 7 ЛЕТ**

У ребенка с 2 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 раннего и 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. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки 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 станова́я 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, сердечно-сосудистой, 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 6-8 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, тре-

бующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение..

#### **1.4. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ**

*Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:*

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы.**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

##### **Физические качества:**

ребенок физически развитый, овладевший основными культурногигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

##### **Общие показатели физического развития.**

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

##### **Планируемые результаты освоения программы:**

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей; • Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

***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 (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:***

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, 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

***Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:***

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе,

подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

***Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:***

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

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

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

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом

***Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:***

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

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

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

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



- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут 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 10 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут 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; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

**Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):**

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

- ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребенок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребенок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребенок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;
- ребенок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;
- ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;
- ребенок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;
- ребенок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;
- ребенок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;
- ребенок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;
- ребенок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

- ребенок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;
- ребенок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;
- ребенок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;
- ребенок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;
- ребенок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учетом игровой ситуации;
- ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;
- ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;
- ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

## **1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе**

1.6.1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

1.6.2. Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями [ФГОС ДО](#). При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей <4>, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освое-

ния образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

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

4. Педагогическая диагностика в ДО проводится два раза в год (в начале и конце учебного года) Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

Методика организации мониторинга подобрана инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег на 30 м
- Бег на 90м
- Прыжок в длину с места
- Метание на дальность
- Подъем туловища
- Наклон вперед
- Бег на выносливость

Результаты оцениваются по пятибалльной системе

## 1.7. Мониторинг физической подготовленности детей (1,6-7 лет).

### Показатели физической подготовленности детей 1 младшая группа

#### Быстрота

#### Бег на 10 метров.

**Цель:** оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на Юме ходу.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	2,8	2.9-3.1	3.2	3.3-3,4	3,5
девочки	2,7	2.8-3.1	3.2-3.4	3,5-3,7	3,8

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

**Процедура тестирования:**

на асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет -кегля, кубик), чтобы ребенок пересекая линию финиша не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег.

В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

### Прыжки в длину с места (см)

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

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 2-3	67,6	66-60	59-52	51-48	47
девочки 2-3	64	63-59	58-42	41-39	38,2

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

Процедура тестирования:

ребенок 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 руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

### **Метание (м)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

<b>мешочек с песком</b>					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	3,0 и бол.	2,9	2,5	2,0	1,8 и мен.
девочки	2,3и бол.	2,1	1,9	1,7	1,5 и мен.

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г

в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования:

на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

### Гибкость

**Наклон туловища вперед из положения стоя (см)**

**Цель:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

	высокий	среднего	Низкий
мальчики	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
девочки	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

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 мо-

жет 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».

## Показатели физической подготовленности детей 2 младшая группа

### Быстрота Бег на 10 метров.

**Цель:** оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на Юме ходу.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	3,4 и мен.	3,9-3,5	4,5-4,0	5,1-4,6	5,2
девочки	3,6 и мен.	4,1-3,7	4,7-4,2	5,3-4,8	5,4

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

**Процедура тестирования:**

на асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет -кегля, кубик), чтобы ребенок пересекая линию финиша не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. **Результат:** Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

### Быстрота Бег на 30 метров.

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

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 3-4	9,0	9,1-9,5	9,6-10,5	10,6-10,9	11,0
Девочки 3-4	9,5	9,6-9,9	10,0-10,5	10,6- 11,9	12,0

**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» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). 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.

### Прыжки в длину с места (см)

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

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 3-4	76,6 и выше	74-70 см	69 – 65 см	64-54см	53,5 и ниже
девочки 3-4	73,9 и выше	70-68	67-64	63-52	51,1 и ниже

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

Процедура тестирования:

ребенок 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 руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

### Метание (м)

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

мешочек с песком					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	511 и бол.	451-510	401-450	351-400	350 и мен.
девочки	451 и бол.	401-450	351-400	301-350	300 и мен.

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г

в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования:

на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

### Гибкость

**Наклон туловища вперед из положения стоя (см)**

**Цель:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

	высокий	среднего	Низкий
мальчики	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
девочки	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

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».

**Выносливость (сек)**

### **Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)**

**Цель:** определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 3-4	12 и выше	10-11	8-9	6-7	5 и мен.
девочки 3-4	12 и выше	10-11	8-9	6-7	5 и мен.

**Оборудование:** гимнастический мат, секундомер.

#### **Процедура тестирования:**

ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

**Результат** – тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

### **Показатели физической подготовленности детей средняя группа**

#### **Координация движений** (подбрасывание и ловля мяча)

**Цель:** определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	выше среднего	сред- ний	низкий	очень низкий
мальчики	25 раз	22	20	18	меньше 15
девочки	25 раз	22	20	18	меньше 15

**Оборудование:** мячи.

#### **Процедура тестирования:**

ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

#### **Ловкость**

**Цель:** определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 8,0 сек	8,0 – 8,5 сек	8,0 – 8,5 сек	более 8,5 сек	-
девочки	менее 9,0 сек	9,0 – 9,5 сек	9,0 – 9,5 сек	более 9,5 сек	-

**Оборудование:** кегли (10 шт); секундомер.

#### **Процедура тестирования:**

ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук.

Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

**Результат:** измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат .

#### **Прыжки в длину с места** (см)

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

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 4, 4,5	85 и выше	74-84 см	63 – 73 см	49-62см	48 и ниже-
мальчики	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже



4,6-4,11					
девочки 4,-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
девочки 4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже

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

Процедура тестирования:

ребенок 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 руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

### **Быстрота** **Бег на 10 метров.**

**Цель:** оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на Юме ходу.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	2.3-<	2.3-2.8	2.8-3.0	3.0->	-
девочки	2,4-<	2.4-3.0	3.0-3.2	3,2->	-

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

на асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет -кегля, кубик), чтобы ребенок пересекая линию финиша не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

### **Бег на 30 метров.**

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

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 4,-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
мальчики 4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
девочки 4,-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
девочки 4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше

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» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). 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.

### Выносливость.

#### **Бег на 90 м, (сек)**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 4,-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
мальчики 4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
девочки 4,-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
девочки 4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше

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.

### **Метание (м)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

<b>теннисный мячик</b>					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0 м	3,5 - 4,0 м	4,0 – 5,0 м
девочки	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0м	3,0 - 4,0 м	4,0 – 5,0м
<b>мешочек с песком</b>					
	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	3,5 -4,0 м	менее 4м	менее 3,5м	-	-
девочки	3,0–4,0 м	менее 4м	менее 3 м	-	-

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г

в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования:

на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребёнок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

### Равновесие (сек)

**Цель:** определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 5 сек	4 - 5 сек	4 – 5 сек	менее 4 сек	-
девочки	более 8 сек	5 – 8 сек	5 - 8сек	менее 5 сек	-

**Оборудование:** секундомер.

**Процедура тестирования.**

исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

**Результат** – время выполненное в стойке на одной ноге.

**Общие указания и замечания.** Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

### **Показатели физической подготовленности детей подготовительная группа**

**Координация движений** (отбивание мяча на месте)

**Цель:** определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	60 раз	55 раз	50 раз	48раз	45 раз
девочки	55 раз	53	49	44	40

**Оборудование:** мячи.

**Процедура тестирования:** ребенок отбивает мяч не сходя с места.

**Координация движений** (ведение мяча)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м	-
девочки	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м	-

**Оборудование:** мячи.

**Процедура тестирования:** ребенок ведет мяч в прямом направлении.

### **Ловкость**

**Цель:** определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 6,0 сек	6,1 – 6,6 сек	6,1 – 6,6 сек	более 6,6 сек	-
девочки	менее 6, 5 сек	6,6 – 7,0 сек	6,6 – 7,0 сек	более 7,0 сек	-

**Оборудование:** кегли (10 шт); секундомер.

**Процедура тестирования:**

ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

**Результат:** измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

### **Прыжки в длину с места (см)**

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

	высокий	среднего	низкий
мальчики	более 140 см	120 см	115 см
девочки	более 135 см	115 см	110 см

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

**Процедура тестирования:**

ребенок 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 руками.

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

### **Быстрота**

#### **Бег на 30 метров.**

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

	высокий	среднего	низкий
мальчики	5,9	6,7	6,9
девочки	6,2	7,0	7,2

**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» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). 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.

#### **Бег на 300 м, (сек)**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
мальчики 6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
девочки 6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
девочки 6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер

**Процедура тестирования:**

детям предлагается пробежать дистанцию в 300м. 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 ли-

нии. 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.

(Общероссийская система мониторинга, 2001)

### Метание (м)

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

теннисный мячик					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 9 м	более 6,7м	7,0 – 9,0 м	5,5 – 6,7м	7,0 – 9,0 м
девочки	более 8 м	более 5,5м	6,0 – 8,0м	4,5- 5,5 м	6,0 – 8,0м
мешочек с песком					
мальчики	левая	правая	левая	правая	левая
девочки	5,5 – 6,7м	менее 7 м	менее 5,5 м	-	-
	4,5- 5,5 м	менее 6 м	менее 4,5м	-	-

**Оборудование:** теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

**Процедура тестирования:**

на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

### Гибкость

**Наклон туловища вперед из положения стоя (см)**

**Цель:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

	высокий	среднего	Низкий
мальчики	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
девочки	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами

	нями	рук	рук
--	------	-----	-----

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 .

### **Равновесие (сек)**

**Цель:** определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 60 сек	45 – 60 сек	45 – 60 сек	менее 45 сек	-
девочки	более 60 сек	50 – 60 сек	50 – 60 сек	менее 50 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования.

по команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

### **Выносливость (сек)**

**Подъем туловища в сед** (количество раз за 30 сек)

**Цель:** определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
Мальчики 6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
Мальчики 6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Девочки 6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
Девочки 6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

Оборудование: гимнастический мат, секундомер .

Процедура тестирования:

ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат – тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Результаты теста заносятся в протокол принятия нормативов, по авторской таблице обрабатываются результаты мониторинговой группой, выставляется 5-балльный результат, затем идет подсчет прироста физических качеств.

## **ТЕМПЫ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

### **Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показателя эффективности физического воспитания в группе**

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) мы рекомендуем пользоваться формулой, предложенной В.И.Усаковым:

$$W = 100 \left( \frac{V_2 - V_1}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)} \right)$$

где W – прирост показателей темпов, %;

V<sub>1</sub> - исходный уровень;

V<sub>2</sub> - конечный уровень.

### **Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

<b>Темпы прироста, %</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста 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, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную 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, лазанье, 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.

### ***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 культурногигиенические 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 расстоянии 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: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и раз-



гибание, 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 поднятие 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, 14 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 крыльшками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

### ***Содержание работы по физическому развитию в младшей группе 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.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

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

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

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

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

#### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания

сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в 15 горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

ходьба:

ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег:

бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки:

прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии:

ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за

спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

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

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

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

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

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

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

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

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

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

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

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

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

#### 5) Активный отдых.

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

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

### ***Содержание работы по физическому развитию в средней группе 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:

#### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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

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

#### *Основные движения:*

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и оги-

бая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба:

ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег:

бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и 18 темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки:

прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии:

ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

*Общеразвивающие упражнения:*

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений.

Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

С бегом.

«Самолеты», «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», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

3) Спортивные упражнения:

педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может

быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### 5) Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

#### ***Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе 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.

#### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; - воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

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

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

#### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, му-

зыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице;

выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба:

ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег:

бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыги-



вание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультурминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,

поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строчные упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки. 2)

Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». 27 С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

3) Спортивные игры:

педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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, игра по упрощенным правилам.

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

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

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

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. 6) Активный отдых Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Содержание праздников предусматривают сезонные 28 спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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

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

**Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»** направлено на

- приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:
- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; - формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

**Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)**

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

**Формы, способы, методы и средства реализации Программы** определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, конструктивно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

**Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.**

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 и т.д.

Фронтально-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.

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.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

**Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит** не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

#### **Основные пути и средства решения задач:**

- по возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием;
- использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей;
- по возможности ходить с детьми в кратковременные походы;
- организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них;
- поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность;
- вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр;
- приобщать к традиционным для региона видам спорта;
- расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его;
- создавать условия для игр с мячом;
- широко использовать спортивные игры и упражнения,
- следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности;
- укреплять организм, используя естественные природные закаляющие факторы (солнечный свет, воздух, вода);
- избегать перегрузки организованными занятиями;
- знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учитывать предвидеть простейшие последствия собственных действий;
- расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах
- безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

В РПДО представлены наиболее универсальные, эффективные и доступные для групп детей дошкольного возраста всех видов и направленности закаляющие меро-

приятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур в общеобразовательной организации. Наиболее сильное закаливающее воздействие на организм ребенка оказывает сочетание физических упражнений с воздушными ваннами, особенно если оно осуществляется на свежем воздухе.

**Закаливание детей в общеобразовательном учреждении включает систему мероприятий:**

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы школы со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие *требования*:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- создавать позитивный эмоциональный настрой;
- проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
- использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;
- соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
- воздействия природных факторов должны быть направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдать методику выбранного вида закаливания.

Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим каждой возрастной группы. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения может и должно быть увеличено.

В общем объеме непрерывной образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие *мероприятия*:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

## **2.2. 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.

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

### **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 1 младшей группе – 10 мин;
- во 2 младшей группе – 15 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 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.

### 2.3. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры;
- подвижные игры;
- физкультминутки;
- физкультурные упражнения на прогулке;
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;
- кружки, секции;
- музыкальные занятия;
- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика пробуждения.

#### Методы физического развития

Наглядный	Словесный	Практический
<ul style="list-style-type: none"> <li>• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснения, пояснения, указания;</li> <li>• подача команд,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> </ul>

имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	• распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция.	• проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в • соревновательной форме.
--	--	--

**Психологическая безопасность:**

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
- целесообразность в применении приемов и методов;
- использование приемов релаксации в режиме дня.

**Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса:**

- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условия для самореализации;
- ориентация на зону ближайшего развития.

**Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие»**

<p><b>Содержание</b></p>	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Югры. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма. Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Севера. Особенности национальной одежды народов ХМАО. Традиционные для Севера продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Югры виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Югры. Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
<p><b>Средства, педагогические методы, формы работы с детьми</b></p>	<p><b>Народные игры:</b>  <i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Ляп-та», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты», хороводные игры: «Зайка», «Именины», «Репка»,  <i>Башкирские</i> – «Иголка и нитка», «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».  <i>Татарские</i> – «Татарский плетень», «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».  <i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».</p>



<p><i>Марийские</i> - «Биляша», «Катание мяча».</p> <p><i>Ханты, ненси</i> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!», «Реки и озера», «Хейро».</p> <p><i>Чувашские</i> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p><b>Спортивные игры:</b> «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p><b>Целевые прогулки, экскурсии</b> по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>«Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Югры, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.</p>
--

#### 2.4. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Младший дошкольный возраст (от 1,6 до 4 лет)	Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)	Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)	Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)
1. Продолжать развивать разнообразные виды движений.	1. Формировать правильную осанку	1.Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения	1 Формировать потребность деятельности. в ежедневной двигательной
2. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног	2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности	2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей	2 Воспитывать умение различных видах деятельности сохранять правильную осанку
3 Приучать действовать совместно	3 Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног	3 Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость	3. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4 Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.	4 Учить бегать легко, ритмично энергично отталкиваясь носком	4 Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры	4. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
5 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	5. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической Стенки на другой(вправо, влево).	5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.	5. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
6. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.	6. 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 равно-	6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	6. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

	весие. Учить прыжкам через короткую скакалку.		
7. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.	7. 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).	7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.	7. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе
8. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.	8. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость ловкость и др.	8. 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.	8. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
9. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.	9. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.	9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы	9. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
10. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений в подвижных играх.	10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками	10. Учить ориентироваться в пространстве	10. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
11. Развивать активность и самостоятельность	11. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами скакалкам, обручами и т.д.	11. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам	11. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
	12. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку	12. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	12. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
	13. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр	13. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны	13.Продолжать учить организовывать подвижные, собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
	14.Приучать к выполнению действий по сигналу	14. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	14. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
		15. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.	15. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств(ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость),
		16. Учить спортивным играм и упражнениям	16. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
			17. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскет-

		<p>бол, настольный теннис, хоккей, футбол) Существенной структурной характеристикой ООП ОУ является принцип подачи материала в образовательных областях по тематическим блокам. Содержание психолого-педагогической работы (лексическая тема) в образовательной области «Физическое развитие» отражена в перспективном комплексно-тематическом планировании физкультурных занятий на прогулке, физкультурных досугов и праздников.</p>
--	--	--

## **2.5. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ.**

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

**«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.

**«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).

**«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.

**«Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания дошкольников 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; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

**2.6. План работы с воспитателями  
инструктора по ФК СОШ п. Сорум на 2024-2025 уч. год**

Месяц	Вид деятельности	Группа	Тема
Сентябрь	Диагностика Консультация	Все группы	Ознакомление воспитателей с результатами диагностики Методическое пособие для педагогов ДО и родителей «Нейрогимнастика и нетрадиционное оборудование в работе инструктора по физической культуре в ДОО».
Октябрь	Консультация,	Все группы	«Нейро-игры на занятиях физической культуры в детском саду: открывая новые горизонты»
Ноябрь	Консультация	Все группы	«Двигательная активность посредством нейро-игр»
Декабрь	Мастер-класс	Все группы	«Развитие физических способностей, ловкости у детей, используя нейроигры»
Январь	Проект	Все группы	«Подвижные игры с элементами нейрогимнастики с использованием разметочных фишек и координационной лестницы с детьми младшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях»
Февраль	Педагогический проект	Все группы	«Использование нейроигр в физическом воспитании дошкольников»
Март	Семинар-практикум	Все группы	«Использование элементов нейрофитнеса в образовательной деятельности с дошкольниками»
Апрель	Семинар – практикум для педагогов	Сотрудники ДО	«Использование подвижных нейро игр и упражнений нейрогимнастики в занятиях по физической культуре»
Май	Доклад	Все группы	«Использование нейро игр и упражнений на занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста»
Июнь	Консультация	Все группы	«Организация и проведение физкультурных досугов в летний период»

## 2.7. ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЕЙ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Вид деятельности	1 младшая	2 младшая	средняя	подготовительная
Сентябрь	Консультации	«Утренняя гимнастика – чем полезна для ребёнка».	«Здоровый образ жизни семьи»	«Что такое нейроигрушки и нейротренажеры для развития детей?»	«Двигательная активность ребенка в режиме дня»
	Выступления на родительских собраниях	«Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»	«Нейроигры в развитии детей младшего дошкольного возраста»	«Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»	«Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»
	Индивидуальные беседы и рекомендации	«Спортивная одежда и обувь детей».			
	Спортивный праздник	«Путешествие в Африку»		Экскурсия в ФОК «Олимп» летняя спартакиада «Один день из жизни спортивной Бабы-Яги» Совместный досуг со школой «Джунгли зовут»	
	Папка-передвижка	«Кинезиология - гимнастика для мозга»	«Здоровый образ жизни семьи»	«Здоровье детских зубов»	«Берегите зрение».
Октябрь	Папка-передвижка	«Здоровый образ жизни семьи»	«Кинезиология - гимнастика для мозга»	«Берегите зрение».	«Здоровье детских зубов»
	Консультации	«Здоровый образ жизни семьи»	«Утренняя гимнастика – чем полезна для ребёнка».	«Двигательная активность ребенка в режиме дня»	«Как выбрать спортивную секцию»
	Индивидуальные беседы с родителями	«Совместные спортивные досуги и праздники в ДО, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи»			
	Подборка подвижных игр	«Библиотека нейро игр»			
	Акция Фотоконкурс	Фотоконкурс «С бабушкой и дедушкой за здоровьем»			
	Спортивный праздник	«Осенние игры»		«Внимание, внимание - осенние соревнования» Развлечение «Люди пожилые, сердцем молодые»	
	Выпуск буклета	«Профилактика ОРЗ и гриппа»			
Ноябрь	Консультация	«Двигательная активность ребенка в режиме дня»	«Как выбрать спортивную секцию»	«Здоровый образ жизни семьи»	«Использование нейроигр и упражнений для полноценного развития ребенка»
	Папка-передвижка	«Здоровье детских зубов»	«Берегите зрение».	«Кинезиология - гимнастика для мозга»	«Здоровый образ жизни семьи»
	Открытый показ	Показ игровых упражнений с детьми и родителями «Тропинка здоровья».			

	Творческий фотоконкурс	«С папой всюду вместе»				
	Спортивный праздник	«Хоровод дружбы»		«Хоровод дружбы» «Играем не скучаем» «Папа, мама, я – спортивная семья» Посвящение в эколята		
Декабрь	Папка-передвижка	«Берегите зрение».	«Здоровье детских зубов»	«Здоровый образ жизни семьи»	«Кинезиология - гимнастика для мозга»	
	Консультация	«Как выбрать спортивную секцию»	«Двигательная активность ребенка в режиме дня»	«Нейроигры дома-легко!»	«Здоровый образ жизни семьи»	
	Спортивный праздник	«Зимние забавы»		Посвящение в волонтеры-совместно со школой Экскурсия в ФОК, знакомство с тренером по баскетболу, плаванию. «Спорт в жизни литературных героев» - спортивная квиз-игра		
январь	Папка-передвижка	«Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»	«Здоровье ребенка зимой»	«Режим дня дошкольника»	«Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей»	
	Мастер-класс с родителями	«Нейрогимнастика как эффективное средство для укрепления и сохранения психологического здоровья детей дошкольного возраста» для родителей»				
	Спортивный праздник	«День рождения Снеговика»		«В стране снеговиков» - спортивный праздник, Игра - путешествие «День зимующих птиц «Фиксики в гостях у ребят» - спортивно- познавательное развлечение		
Февраль	Папка-передвижка	«Здоровье ребенка зимой»	«Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»	«Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей»	«Режим дня дошкольника»	
	Консультация	«Как правильно организовать культурные занятия для дошкольников в домашних условиях»	«Правильная осанка»	«Катание на тюбингах».	«Лыжный спорт»	
	Спортивный праздник	Развлечение «Я б в защитники пошел. Пусть меня научат»	Музыкально-физкультурное развлечение: «Новые защитники нового века»; «Тяжело в учении - легко в бою!» - Спортивно-патриотическое мероприятие на воздухе Конкурс строевой подготовки «Солдатушки-бравы ребята» «Попробуй себя в ГТО»- Экскурсия в КСК «Территория спорта» знакомство с тренером по хоккею, футболу, лыжам			
	День открытых дверей «Наше здоровье»;					
	<b>Фотовыставка «Папа, дедушка и я – защитников семья»</b>					
Буклет «Нейроигры это весело!»						
Март	Консультация	«Физкультура для малыша»	«Совместные занятия спортом детей и родителей»	«Правильная осанка»	«Формирование учебных навыков посредством игр и упражнений из	

					нейропсихологии»
	Папка-передвижка	«Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей»	«Режим дня дошкольника»	«Здоровье ребенка зимой»	«Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»
	Неделя педмастерства	Открытый просмотр			
	Челлендж	Челлендж «Новые Золушки или путь в принцессы»			
	Спортивный праздник	«Весенний переполюх»		Спортивное развлечение «Машины помощники». Приключенческий квест «Остров пиратских забав», Экологический праздник «Мы друзья природы!» в рамках сотрудничества со школой «Лыжня здоровья» совместно с тренером по лыжам и школой	
Апрель	Семинар – практикум	«Использование подвижных нейро игр и упражнений нейрогимнастики в занятиях по физической культуре»			
	Буклет	«Нейропсихологические игры для детей дома»			
	Творческий конкурс	«Быть здоровыми хотим-соблюдаем мы режим» «Космомода»			
	Папка-передвижка	«Режим дня дошкольника»	«Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей»	«Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»	«Здоровье ребенка зимой»
	Спортивный праздник	«День здоровья - Физкультурно-оздоровительный досуг «Солнышко сияет - играть нас приглашает»	«День здоровья - Спортивный досуг "ЗОЖигаем" совместно с ФОК «Космостарты»- спортивные соревнования; «Азбука безопасности» спортивное мероприятие, посвященное Дню пожарной охраны, экскурсия в пожарную часть Творческий конкурс «Быть здоровыми хотим-соблюдаем мы режим»		
Май	Консультация	«Помогите ребенку укрепить здоровье»	«Как правильно организовать физические упражнения дома»	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	«Нейрогимнастика для детей»
	Папка-передвижка	«Игры для здоровья ваших детей»	«Утренняя зарядка без проблем»	ГТО –готов к труду и обороне	«Физическое воспитание в семье»
	Родительские собрания	«Итоги учебного года»			
	Неделя открытых показов	«Знай наших»			
	8.05. – День музеев	«Музей приглашает друзей» Оформление мини музея спортивного оборудования.			
	Совместное мероприятие	Организация пробега с родителями, посвященного 9 мая.			
	Спортивный праздник	Развлечение «Путешествие с Югорочкой»	Спортивно-музыкальное мероприятие «День Победы - это значит, нет войны», посвящённое Дню Победы. Спортивные соревнования «Пусть всегда буду Я и моя Семья» Спортивный праздник «Безопасное лето»		



июнь	Консультация	«Лето с ребенком»,	«Подвижные игры летом»	«Играйте с детьми в народные подвижные игры»	«Лето с ребенком»
	Папка-передвижка	«Утренняя зарядка без проблем»	«Игры для здоровья ваших детей»	«Физическое воспитание в семье»	ГТО –готов к труду и обороне
	Памятка	«Безопасность детей летом»			
	Оформить фотовыставку о празднике, посвященном Дню Защиты детей.				

## 2.8. Способы и направления поддержки детской инициативы

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты. Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

## 2.9. Образовательная деятельность по коррекции нарушений развития детей

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наша школа не исключение. Так у нас работает логопедический пункт.

В связи с этим моя задача помочь и логопеду и воспитателю в воспитании и обучении детей с такими нарушениями.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и логопеда.

Поэтому в занятия я обязательно включаю упражнения на дыхание, координацию движений.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают мне в качестве закрепления, я в свою очередь разрабатываю двигательный материал и чаще объединяю в сюжет. Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения мы используем в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка.**

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

##### **Младший возраст**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В нашем саду все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

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. *(Приложение1)*

### **3.4. Планирование образовательной деятельности**

#### **Комплексно – тематическое планирование образовательного процесса**



### 3.6. РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

#### 1 младшая группа

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
<i>Утр. гим-ка 8.00.-8.05.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.00.-8.05.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.00.-8.05.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.00.-8.05.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.00.-8.05.</i>
<i>Физическая культура 9.20.-9.30.</i>			<i>Физическая культура 9.20.-9.30.</i>	
<i>Индивид работа с деть- ми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>
<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>

#### 2 младшая группа

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
<i>Утр. гим-ка 8.10.-8.15.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.10.-8.15.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.10.-8.15.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.10.-8.15.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.10.-8.15.</i>
.	<i>Физическая культура 9.25.-9.40</i>	<i>Физическая культура 9.25.-9.40</i>		<i>Физическая культура 9.25.-9.40.</i>
<i>Индивид работа с деть- ми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>
<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>

#### средняя группа

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
<i>Утр. гим-ка 8.20.-8.30.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.20.-8.30.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.20.-8.30.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.20.-8.30.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.20.-8.30.</i>
<i>Физическая культура 9.40.-10.00.</i>		<i>Физическая культура 10.40-11.00.</i>	<i>Физическая культура 9.40.-10.00</i>	
<i>Индивид работа с деть- ми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>
<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>

**Подготовительная к школе группа**

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
<i>Утр. гим-ка 8.35.-8.45.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.35.-8.45.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.35.-8.45.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.35.-8.45.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.35.-8.45.</i>
<i>Физическая культура 10.20.-10.50.</i>		<i>Физическая культура 11.00.-11.30.</i>	.	<i>Физическая культура 10.20.-10.50.</i>
<i>Индивид работа с деть- ми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>
<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>

**3.7. ГРАФИК УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Группы	Время
1 младшая	8.00. -8.05
2 младшая	8.10. – 8.15.
Средняя	8.20. – 8.30.
Подготовительная	8.35 – 8.45.

### 3.8. ЦИКЛОГРАММА РАБОЧЕГО ДНЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2024-2025 учебный год

Рабочий день: 3,0ч. (0,5ст)

Дни недели	Время	Содержание
Понедельник 08.00 – 11.00	08.00. - 08.05. 08.05.- 08.10. 08.10. - 08.15. 08.15.- 08.20. 08.20. – 08.30. 8.30. – 8.35. 08.35.- 08.45. 08.45. – 09.00.  09.20.- 09.30. 09.10. – 09.20. 9.20. - 9.30. 09.340.- 10.00. 09.50. – 10.05. 10.05.- 10.20. 10.20. – 10.50. 10.50. – 11.00.	Утренняя гимнастика 1 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика 2 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика средняя группа Проветривание Утренняя гимнастика подготовительная группа Проветривание, влажная уборка, подготовка инвентаря к занятию Физкультурное занятие 1 младшая группа Проветривание, подготовка инвентаря к занятию Работа с документацией Физкультурное занятие средняя группа Проветривание Подготовка физкультурного оборудования к занятию Физкультурное занятие подготовительная группа Работа с документацией, индивидуальная работа с детьми
Вторник 08.00 – 10.30	08.00. - 08.05. 08.05.- 08.10. 08.10. - 08.15. 08.15.- 08.20. 08.20. – 08.30. 8.30. – 8.35. 08.35.- 08.45. 08.45. – 09.00.  09.00.- 09.30. 09.25. – 09.40. 09.40. – 10.30	Утренняя гимнастика 1 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика 2 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика средняя группа Проветривание Утренняя гимнастика подготовительная группа Проветривание, влажная уборка, подготовка инвентаря к занятию Подготовка к консультациям с родителями. Физкультурное занятие 2 младшая группа Работа с документацией, подготовка спортивных мероприятий
Среда 08.00 – 11.30	08.00. - 08.05. 08.05.- 08.10. 08.10. - 08.15. 08.15.- 08.20. 08.20. – 08.30. 8.30. – 8.35. 08.35.- 08.45. 08.45. – 09.00. 9.00. – 9.25. 9.25 – 9.40. 9.40.- 10.40. 10.40. – 11.00. 11.00.- 11.30.	Утренняя гимнастика 1 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика 2 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика средняя группа Проветривание Утренняя гимнастика подготовительная группа Проветривание, влажная уборка Индивидуальная работа с детьми, Физкультурное занятие 2 младшая группа Подготовка выносного спортивного оборудования для занятия на улице Физкультурное занятие средняя группа (улица) Физкультурное занятие подготовит. группа (улица)
Четверг 08.00 – 11.00	08.00. - 08.05. 08.05.- 08.10. 08.10. - 08.15. 08.15.- 08.20. 08.20. – 08.30.	Утренняя гимнастика 1 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика 2 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика средняя группа



	8.30. – 8.35. 08.35.- 08.45. 08.45. – 09.00. 09.20.- 09.30 09.30.- 9.40. 09.40. – 10.00. 10.00.- 10.25. 10.25. –.11.00.	Проветривание Утренняя гимнастика подготовительная группа Проветривание, подготовка инвентаря к занятию Физкультурное занятие 1 младшая группа Проветривание Физкультурное занятие средняя группа Работа с документацией Индивидуальная работа с детьми
Пятница 08.00 – 11.00	08.00. - 08.05. 08.05.- 08.10. 08.10. - 08.15. 08.15.- 08.20. 08.20. – 08.30. 8.30. – 8.35. 08.35.- 08.45. 08.45. – 09.00. 09.25.- 09.40. 09.40. – 10.00.  10.00. - 10.20. 10.20. – 10.50. 10.50. – 11.00.	Утренняя гимнастика 1 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика 2 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика средняя группа Проветривание Утренняя гимнастика подготовительная группа Проветривание, подготовка инвентаря к занятию Физкультурное занятие 2 младшая группа Проветривание, работа с документацией, подготовка оборудования к занятию Индивидуальная работа с детьми Физкультурное занятие подготовительная группа Проветривание, оформление информационного стенда

### 3.9. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Группа	Мероприятия
<b>Сентябрь</b> 01.09.-День Знаний; 10.09 - День Белоярского района 27.09.- День Дошкольного работника, 27.09.- День туризма	1 и 2 младшая	«Веселая экспедиция в Африку»
	Средняя и подготовительная	Экскурсия в ФОК «Олимп» летняя спартакиада «Один день из жизни спортивной Бабы-Яги» Совместный досуг со школой «Джунгли зовут»
<b>Октябрь</b> 01.10. 28.10. - День бабушек и дедушек; 16.10.- День отца 29.10.- День автомобилиста	1 и 2 младшая	«Осенние игры»
	Средняя и Подгот. - я Фотоконкурс «С бабушкой и дедушкой за здоровьем»	«Внимание, внимание - осенние соревнования» Развлечение «Люди пожилые, сердцем молодые»
<b>Ноябрь</b> 04.11.- День народного единства, 12.11.- Синичкин день 16.11.- День толерантности, 20.22.- День ребенка 27.11.- День матери 30.11.- День герба	1 и 2 младшая	«Хоровод дружбы»
	Средняя и Подгот – я Творческий фотоконкурс «С папой всюду вместе»	«Хоровод дружбы» «Играем не скучаем», к Дню ребенка «Папа, мама, я – спортивная семья» Посвящение в эколята
<b>Декабрь</b> 05.12.- День волонтера 09.12.- День героев Отечества в России; 10.12. –Всемирный День футбола; 12.12. – День Конституции	1 и 2 младшая	«Зимние забавы»
	Средняя и Подгот – я	Посвящение в волонтеры - совместно со школой Экскурсия в ФОК, знакомство с тренером по баскетболу, плаванию. «Спорт в жизни литературных героев» - спортивная квиз-игра

<b>Январь</b> 11.01. - День спасибо 12.01.- День детских изобретений 27.01.- День освобождения Ленинграда	1 и 2 младшая	«День рождения Снеговика»
	Средняя и Подгот – я 15.01. – День зимующих птиц 18.01.- День Снеговика	«В стране снеговиков» - спортивный праздник, Игра - путешествие «День зимующих птиц «Фиксики в гостях у ребят» - спортивно - познавательное развлечение
<b>Февраль</b> 08.02. - День Российской науки; <b>День открытых просмотров</b> «Наше здоровье»; <b>Фотовыставка</b> «Папа, дедушка и я – защитников семья»	1и 2 младшая	Развлечение «Я б в защитники пошел. Пусть меня научат»
	Средняя и Подгот - я	Музыкально-физкультурное развлечение: «Новые защитники нового века»; «Тяжело в учении - легко в бою!» - Спортивно-патриотическое мероприятие на воздухе Конкурс строевой подготовки «Солдатушки-бравы ребята» «Попробуй себя в ГТО» Экскурсия в КСК «Территория спорта», знакомство с тренером по хоккею, футболу, лыжам
<b>Март</b> Челлендж «Новые Золушки или путь в принцессы»	1 и 2 младшая	«Весенний переполох» - спортивный праздник.
	Средняя и Подг. - я	Спортивное развлечение «Мамины помощники». Приключенческий квест «Остров пиратских забав», Экологический праздник «Мы друзья природы!» в рамках сотрудничества со школой «Лыжня здоровья» совместно с тренером по лыжам и школой
<b>Апрель</b> 01.04.- День смеха, день цирка; 07.04. – всемирный день здоровья; 12.04.- День космонавтики; 30.04 – день пожарной охраны	1 и 2 младшая	«День здоровья - Физкультурно-оздоровительный досуг «Солнышко сияет - играть нас приглашает» «Зарядка от нас- здоровье для вас»
	Средняя и Подг. - я Творческий конкурс «Быть здоровыми хотим-соблюдаем мы режим» Творческий конкурс «Космомода»	«Зарядка с чемпионом» «День здоровья - Спортивный досуг "ЗОЖигаем" – экскурсия в ФОК «Космостарты»- спортивные соревнования; «Азбука безопасности» спортивное мероприятие, посвященное Дню пожарной охраны, экскурсия в пожарную часть
<b>Май</b> Неделя открытых показов «Знай наших!»; 15.05.- День семьи; 8.05. – День музеев «Музей приглашает друзей» - Оформление мини музея спортивного оборудования.	1 и 2 младшая	Пробег к 9 мая; Развлечение «Путешествие с Югорочкой»
	Средняя и Подг. - я	Спортивно-музыкальное мероприятие «День Победы - это значит, нет войны», посвященное Дню Победы. Спортивные соревнования «Пусть всегда буду Я и моя Семья» Спортивный праздник «Безопасное лето»

### 3.10. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование спортивного кабинета

<i>№п/п.</i>	<i>Наименование имущества</i>	<i>Количество</i>
1.	Музыкальный центр	1 шт.
2.	Шкаф для методической литературы	1 шт.
3.	Стеллажи для спортивного оборудования	2 шт.
4.	Шторы	12 шт.
5.	Тумбочка	1 шт.
6.	Шкаф для инвентаря	1 шт.

#### Перечень оборудования физкультурного зала

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Размер масса</i>	<i>Количество</i>
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка	Длина – 200 см. Ширина – 24 см. Высота – 30 см.	4 шт.
	Доска ребристая с зацепами	Длина – 150 см. Ширина – 24 см.	6 шт.
	Коврик массажный	Длина – 250 см. Ширина – 35 см.	1 шт.
	Коврик массажный резиновый	Длина-35см Ширина -28 см	4 шт.
	Ортопедический массажный коврик		1 набор
	Коврик со следочками	Длина – 240 см. Ширина – 22 см.	1 шт.
	Коврик со следочками	Длина – 160 см. Ширина – 40 см.	2 шт.
	Коврик со следочками	Длина – 193 см. Ширина – 115 см.	1 шт.
	Кочки с цифрами (мягкие)	Диаметр -20 см. Длинна – 4 м.	2 шт
	Кочка массажная (полусфера)	Диаметр - 15см.	6 шт.
	Подушка балансировочная		2 шт.
	Доска балансировочная		5 шт.
	Гибкая ребристая дорожка (деревянная)	Длина – 200 см. Ширина – 33 см.	2 шт.
Диск здоровья (метал.)	Диаметр – 28 см.	3 шт.	
Для прыжков	Скакалки	Длина – 150 см.	49 шт.

	Нейроскакалки		8 шт.	
	Маты гимнастические	Длина – 100 см. Ширина – 100 см. Высота – 7 см.	2 шт.	
	Маты гимнастические	Длина – 250 см. Ширина – 100 см. Высота – 7 см.	1 шт.	
	Стойки	Высота – 130 см.	2 шт.	
	Фишки разметочные с держателем		2 набора	
	Коврики гимнастические	Длина – 200 см. Ширина – 100 см.	20 шт.	
	Обруч (металлич.)	Диаметр – 70 см.	11 шт.	
	Кегли		60 шт.	
	Гантели детские		30 пар	
	Обруч (пластм.)	Диаметр – 70 см.	20 шт.	
	Обруч (пластм.)	Диаметр – 80 см.	10 шт.	
	Обруч (пластм.)	Диаметр – 64 см.	30 шт.	
	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 гр.	18 шт.	
	Шлем защитный детский		1 шт.	
	Игра «Поймай шар»		6 шт.	
	Шорты эстафетные		2 шт.	
	Сачок детский бамбуковый		3 шт.	
Для катания, бросания, ловли.	Мешочек с грузом малый	Масса – 100 гр.	17 шт.	
	Мячи средние	Диаметр – 15 см.	15 шт.	
	Мячи маленькие	Диаметр – 5 см.	30 шт.	
	Мячи большие	Диаметр-20см	15 шт.	
	Мяч с ушами (фитбол)		17 шт.	
	Мяч утяжеленный (набивной)		5 шт.	
	Мяч пляжный		4 шт.	
	Мячи теннисные		30 шт.	
	Мяч баскетбольный		3 шт.	
	Мяч волейбольный		3 шт.	
	Мяч футбольный		3 шт.	
	Султанчики		20 пар	
	Кольцо баскетбольное		3 шт.	
	Цель (деревянная)		4 шт.	
	Дуга большая (метал.)	Высота – 50 см.	5 шт.	
	Стенка гимнастическая	Высота – 280 см. Ширина – 80 см. пролета – 28 см.	4 шт.	
	Мешок для прыжков детский		3 шт.	
	Дуга средняя (метал.)	Высота – 30 см.	3 шт.	
		Дартс магнитный		3 шт.
		Ракетки и воланы для игры в бадминтон		3 комплекта
	Кольцеброс		2 шт.	
Для ползания и лазанья	Башня (деревянная)	Высота – 155 см.	2 шт.	
	Канат	Длина – 250 см.	3 шт.	
	Дуга средняя(деревянная)	Высота – 65см.	2 шт.	

	Дуга большая (деревянная)	Высота – 75 см.	2 шт.
	Тунель	Длинна – 150 см. Диаметр – 47 см.	4 шт.
Для общеразвивающих упражнений лазания	Платочки		60 шт.
	Гимнастические палки (пластм.)	Длина – 90 см.	30 шт.
	Гимнастические палки (пластм.)	Длина – 102см.	18 шт.
	Стойки (конус)	Высота – 32 см.	20 шт.
	Мячи с шипами (массажные)	Диаметр – 5 см.	24 шт.
	Модули		1 набор.
	Конструктор маленького размера (пластм.)		2 набора
	Конструктор большого размера (пластм.)		2 набора
	Флажки (4 цвета)		60 шт.
	Бассейн с шариками		1 шт.
	Круги для плавания		4 шт.
	Баскетбольная стойка		1 шт.
	Лента на кольцах		25 пар
	Ходули «Великан»		3 пары
	Тренажер для прыжков		3 шт.
	Клюшки на деревянной ручке		15 шт.
	Клюшки пластмассовые		10 шт.
	Шайбы		15 шт.
	Мини-лыжи		20 пар
	Корзина для игрушек		2 шт.
	Корзина для покупок		4 шт.
	Корзина для белья		4 шт.
	Руль		4 шт.
	Свисток		2 шт.
	Секундомер		2 шт.
	Тележка для спортивного инвентаря		1 шт.
	<i>Шахматы</i>		10 шт.

### 3.11. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММ, ТЕХНОЛОГИЙ И ПОСОБИЙ

- Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» /под ред.: Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Э. Я. Степаненкова « Физическое воспитание в детском саду» с детьми 2 – 7 лет.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».
- Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 3-4 лет . Младшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014
- Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 4-5 лет . Средняя группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014

- Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 5-6 лет . Старшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014
- Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет . Подготовительная группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014
- О. А. Скоролупова, Введение ФГОС дошкольного образования: Разработка Образовательной программы ДОУ. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014.
- И. М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».
- В. Т. Кудрявцев Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».
- М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 7 лет».
- Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет».
- Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет».
- Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Борисова М.М.
- Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Пензулаева Л.М.

#### **Наглядно-дидактические пособия**

- **Серия** «Мир в картинках». Спортивный инвентарь.
- **Серия** «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта; Летние виды спорта; Распорядок дня.
- **Серия** «Расскажи детям о...»: зимних видах спорта; Олимпийских играх; олимпийских чемпионах.
- **Плакаты:** Зимние виды спорта; Летние виды спорта.

#### **Развитие детей раннего возраста**

- Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рождения до трех лет. Теплюк С.Н.
- Гимнастика и массаж для самых маленьких. Голуева Л.Г.
- Диагностика психического развития ребенка: Младенческий и ранний возраст/Л.Н. Галигузова, Т.В. Ермолов,
- С.Ю. Мещерякова, Е.О. Смирнова. Игры-занятия на прогулке с малышами. Теплюк С.Н.
- Ребенок от рождения до года / под редакцией С.Н. Теплюк.
- Ребенок второго года жизни / под редакцией С.Н. Теплюк.
- Ребенок третьего года жизни / под редакцией С.Н. Теплюк.

### **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» младший дошкольный возраст (2 - 3) *Приложение 1*  
(3 – 4) *Приложение 2*

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» старший дошкольный возраст (4 – 5 лет) *Приложение 3*

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» старший дошкольный возраст (6 – 7 лет) *Приложение 4*



