

Согласовано:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

\_\_\_\_\_/Н.В.Батурина/

31 августа 2021г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Инструктора по физической культуре**

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Быцура Анна Владимировна

<b>Содержание</b>		
1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.1.3	Возрастные характеристики детей дошкольного возраста	6
1.2	Планируемые результаты	9
1.2.1	Цели и ориентиры на этапе завершения программы	10
1.3	Педагогическая диагностика	10
1.3.1	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного	11
1.3.2	Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста	12
1.3.3	Нормативы физической подготовленности детей дошкольного возраста 3-7 лет	12
2	Содержательный раздел	15
2.1	Общее положение	15
2.2	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями в развитии ребенка, представленными в образовательной области: «Физическое развитие»	15
2.3	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателем	29
3	Организационный раздел	30
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	30
3.2	Обеспеченность методическими материалами	30
3.3	Планирование	33
3.3.1	Регламентация образовательной деятельности	33
3.3.2	План физкультурных досугов и развлечений	34
3.3.3	План работы с педагогическим коллективом	35
3.3.4	План взаимодействия с родителями	35
3.4	Организация развивающей предметно-пространственной среды	37

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа разработана на основе Примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» (Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014 (далее по тексту – Программа Детство) и ряда дополнительных программ, методик и технологий, рекомендуемых авторами Программы Детство, позволяющих выполнять федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования по физическому воспитанию и образованию дошкольников.

Реализуемая программа строится на принципах личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми дошкольного возраста и обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте 3-7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных психофизических особенностей.

Цель дошкольного образования состоит в создании благоприятных условий для максимального раскрытия индивидуального возрастного потенциала ребенка. Ребенок должен получить право стать субъектом собственной жизнедеятельности, увидеть свой потенциал, поверить в свои силы, научиться быть успешным в своей деятельности. Это в значительной мере облегчит ребенку переход из детского сада в школу, сохранит и разовьет интерес к познанию в условиях школьного обучения по разделу «Физическая культура».

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72;
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г).

### 1.1.1. Цели и задачи

Цель и задачи по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, а также регионального компонента, в котором находится дошкольное образовательное учреждение (МБДОУ Детский сад № 5 пгт. Тымовское).

**Основная цель** заключается в создании для каждого ребенка в детском саду возможность для развития индивидуальных способностей, широкого взаимодействия с миром, активного участия в двигательной деятельности, творческой самореализации

посредством физкультуры и спорта. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья посредством двигательной активности.

**Задачи:**

В рамках настоящей образовательной Программы реализация цели предполагает решение ряда задач:

- разработка содержания, обеспечивающего создание условий для познавательного, речевого, социально-коммуникативного, художественно-эстетического и физического развития детей;
- воспитание и гармоничное развитие личностных качеств ребенка;
- развитие познавательной сферы (мышления, воображения, памяти, речи);
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- формирование цельности детского мировоззрения;
- формирование опыта практической, познавательной, творческой и другой деятельности;
- формирование опыта познания;
- укрепление физического и психического здоровья детей 1,5-7 лет;
- формирование основ двигательной и гигиенической культуры;
- развитие у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;
- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования. Обязательными условиями решения этих задач являются охрана и укрепление здоровья дошкольников, развитие их двигательной культуры, создание развивающей предметно-пространственной среды. Результатом всего хода развития и воспитания ребенка в дошкольном возрасте является гармоничное развитие его личностных качеств, осознание ребенком самого себя, своих возможностей и индивидуальных особенностей, умения общаться и сотрудничать со взрослыми и сверстниками, овладение основами физической культуры и здорового образа жизни, готовности к школьному обучению.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования;
- приобщение детей к истокам народной культуры своей страны, региона, в котором проживают воспитанники;
- гармоничности образования;
- широкое взаимодействие дошкольников с социумом;
- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков);
- принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества);
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит);
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха);
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении);
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений);
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки);
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания);
- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности).

Методы обучения:

- **Словесный:** обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция);
- **Наглядный:** создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя);
- **Практический:** закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

С целью формирования творческого мышления, двигательного экспериментирования на физкультурных занятиях активно используются методы проблемного обучения.

### **1.1.3. Возрастная характеристика детей дошкольного возраста.**

#### ***Возрастная характеристика детей 1,5 – 2 лет.***

Взаимосвязь физического и психического развития – это общая закономерность, присущая любому возрасту, но в раннем детстве она проявляется особенно ярко, потому что в этот период происходит становление всех функций организма.

Именно в раннем детстве учеными отмечается наиболее прочная связь и зависимость умственного и социального развития от физического состояния и настроения ребенка (например: ухудшение здоровья отражается на отношении

к окружающему; снижается восприимчивость, притупляется ориентировочная реакция, дети теряют приобретенные умения: речевые, двигательные, социальные).

Яркая специфика психофизиологических и индивидуальных различий (особенно в раннем возрасте важно учитывать индивидуальные, психофизиологические различия – уровень активности, регулярность биоритмов, степень комфортности при адаптации любого вида; настроение, интенсивность реакций, порог чувствительности, отвлекаемость, упорство и внимание).

#### ***Возрастная характеристика детей 2 – 3 лет.***

Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий. Но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

#### ***Возрастная характеристика детей 3 – 4 лет.***

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности,

но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

#### ***Возрастная характеристика детей 4 – 5 лет.***

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

#### ***Возрастная характеристика детей 5 – 6 лет.***

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

#### ***Возрастная характеристика детей 6 – 7 лет.***

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже

могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.



## 1.2. Планируемые результаты

<i>К трем годам</i>	<i>К четырем годам</i>	<i>К пяти годам</i>	<i>К шести годам</i>	<i>К семи годам</i>
<p>У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)</p>	<p>Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>	<p>Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.</p>	<p>Проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.</p>	<p>У ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.</p>

### 1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы

Целевые ориентиры – это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевых ориентиров воспитанник может достигнуть, а может и нет в силу своих индивидуальных особенностей развития. Поэтому они не могут служить оценкой всего качества образования, в том числе и «Физического развития» ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

### 1.3. Педагогическая диагностика

Для проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста методы и средства должны отвечать следующим требованиям:

- быть простыми и доступными возможностям испытуемых;
- соответствовать следующим критериям: надёжность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения.

Проводить диагностику рекомендуется два раза в год (сентябрь, май) с младшего дошкольного возраста. При проведении диагностики необходимо отследить развитие всех основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности.

**Гибкость** - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

**Быстрота** – способность человека осуществлять движение с определённой скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Ловкость** – способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

**Выносливость** - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

**Координация** – способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

### **1.3.1. Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста**

**Быстрота** – определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

**Ловкость** – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. Используется для детей с 5 лет.

**Гибкость** – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе). Используется для детей с 4 лет.

**Выносливость** - определяется временем пробегания дистанции 90 м., 120м., 150 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

**Координация** – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 4 лет.

**Скоростно-силовые способности** – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 4 лет.

#### ***Контрольные тесты для детей II младшей группы 3 – 4 года***

- Бег 30 метров с высокого старта
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге

#### ***Контрольные тесты для детей средней группы 4 - 5 лет.***

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Бег 90 метров

#### ***Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы 5 – 7 лет***

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места

- Метание предмета весом 200 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Наклон туловища вперёд из положения стоя
- Бег 120 (150) метров

### 1.3.2. Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста

Оценка физической подготовленности это целостный процесс, который сочетает в себе наблюдение за ребёнком в процессе занятий по физической культуре и мониторинг физической подготовленности.

Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми показывает, что в практике физического воспитания используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам которых оцениваются физические качества и двигательные навыки детей. Для определения уровня физической подготовленности используются разные данные.

Поэтому нашими педагогами были определены нормативы для выполнения детьми дошкольного возраста нашего региона.

### 1.3.3. Нормативы физической подготовленности детей дошкольного возраста 3 – 7 лет

#### II младшая группа 4 года

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 46,5	46,6 - 67,0	67,1 и <
	девочки	> 41,0	41,1 – 61,5	61,6 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 2,4	2,5 – 4,1	4,2 и <
	девочки	> 2,3	2,4 – 3,4	3,5 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 1,9	2,0 – 3,4	3,5 и <
	девочки	> 1,7	1,8 – 2,8	2,9 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 2 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 10,6	10,5 – 8,8	8,4 и <
	девочки	>10,7	10,6 – 8,7	8,6 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 1,0	1,1 – 8,0	8,1 и <
	девочки	> 1,0	1,1 – 8,0	8,1 и <

### Средняя группа 5 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 81,5	81,6 – 101,5	101,6 и <
	девочки	> 65,5	65,6 – 93,5	93,6 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 3, 8	3,9 – 5,7	5,8 и <
	девочки	> 2,9	3,3 – 4,4	4,5 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 2,3	2,4 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,4	2,5 – 3,5	3,6 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 9,2	9,1 – 7,9	7,8 и <
	девочки	> 9,8	9,7 – 8,3	8,2 и <
Бег на 90 м.		> 30,6	30,5 – 25,0	24,9 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 6	7 - 12	13 и <
	девочки	> 5	6 - 11	12 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 2	2,1 – 6	6,1 и <
	девочки	> 4	4,1 – 8	8,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 12,5	12,4 – 11,2	11,1 и <
	девочки	> 12,8	12,7 – 11,4	11,3 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 5,0	5,1 – 12,0	12,1 и <
	девочки	> 8,0	8,1 – 13,0	13,1 и <

### Старшая группа 6 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	8,0 и <
	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 3,2	3,3 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	>8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <
	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <

Бег на 120 м.		>35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 7	8 - 13	14 и <
	девочки	> 6	7 - 12	13 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <
	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,8	11,7 – 10,6	10,5 и <
	девочки	> 12,0	11,9 – 10,8	10,7 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

### Подготовительная группа 7 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 93,5	93,6 – 122,0	122,1 и <
	девочки	> 77,5	98,5 – 78,0	99,0 и <
Метание мешочка с песком вдалёк правая рука	мальчики	> 5,9	6,0 – 10,0	10,1 и <
	девочки	> 3,9	4,0 – 6,8	6,9 и <
Метание мешочка с песком вдалёк левая рука	мальчики	> 4,1	4,2 – 6,8	6,9 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 5,6	5,7 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 5 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 8,1	8,0 – 6,6	6,5 и <
	девочки	>8,4	8,3 – 7,1	7,0 и <
Бег на 150 м.		> 41,2	41,1 – 33,6	33,5 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 8	9 - 15	16 и <
	девочки	> 7	8 – 14	15 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 5	5,1 – 8	8,1 и <
	девочки	> 8	8,1 – 12	12,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,4	11,3 – 10,0	9,9 и <
	девочки	> 11,6	11,5 – 10,2	10,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Общие положения

Соотношение видов детской деятельности и форм образовательной деятельности

#### Двигательная деятельность

<i>Непосредственно образовательная деятельность</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Самостоятельная деятельность детей</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Игровая беседа с элементами движений;</li><li>✓ интегративная деятельность;</li><li>✓ утренняя гимнастика;</li><li>✓ совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li><li>✓ игра;</li><li>✓ контрольно-диагностическая деятельность;</li><li>✓ экспериментирование;</li><li>✓ физкультурное занятие;</li><li>✓ спортивные и физкультурные досуги;</li><li>✓ спортивные состязания;</li><li>✓ проектная деятельность</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Игровая беседа с элементами движений;</li><li>✓ интегративная деятельность;</li><li>✓ утренняя гимнастика;</li><li>✓ совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li><li>✓ игра;</li><li>✓ контрольно - диагностическая деятельность;</li><li>✓ экспериментирование;</li><li>✓ физкультурное занятие;</li><li>✓ спортивные и физкультурные досуги;</li><li>✓ спортивные состязания;</li><li>✓ проектная деятельность</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Двигательная активность в течение дня;</li><li>✓ игра;</li><li>✓ утренняя гимнастика;</li><li>✓ самостоятельные спортивные игры и упражнения и др</li></ul>

### 2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями в развитии ребенка, представленными в образовательной области: «Физическое развитие»

#### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

##### *Извлечение из ФГОС ДО:*

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.).

## **Второй год жизни. 2 группа раннего возраста.**

### ***Задачи образовательной деятельности***

- Способствовать формированию естественных видов движений (ходьба, ползание, лазанье, попытки бега и подпрыгивания вверх и пр.).
- Обогащать двигательный опыт выполнением игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению.
- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- Развивать сенсомоторную активность, крупную и тонкую моторику, двигательную координацию.
- Формировать элементарные культурно-гигиенические навыки.

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

Движения малышей развиваются и совершенствуются на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду: на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности.

При объяснении двигательных заданий воспитатель показывает, поясняет, образно рассказывает, помогает и страхует, подбадривает, хвалит, поддерживает у детей чувство удовольствия и уверенности в себе. Поощряются доброжелательность и дружелюбие в общении со сверстниками и взрослыми.

Общеразвивающие упражнения заключаются в движениях головы, рук, ног, а так же движения туловища из положения тела стоя, сидя, лежа на спине, переворачивание со спины на бок, живот и обратно.

Выполнение общеразвивающих упражнений с мелкими предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка) и на них.

Выполнение определенных упражнений в основных движениях - ходьба парами, по кругу, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; огибая предметы; приставными шагами вперед.

Бег за воспитателем и от него; в разных направлениях. Прыжки на двух ногах на месте с легким продвижением вперед; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Активное ползание, лазанье: проползание; подползание; перелезание.

Катание, бросание, ловля: скатывание мячей с горки; катание мячей, шаров в паре с воспитателем. Основные движения и другие действия в игровых ситуациях возможно организовывать в подвижных играх, игровых упражнениях, преимущественно связанные с ходьбой и бегом

*Культурно-гигиенические навыки.* Формирование культурно-гигиенических навыков начинается с полутора лет. В этом возрасте дети становятся более самостоятельными в мытье рук; умывании; полоскании рта; раздевании; пользовании горшком.



### *Результаты образовательной деятельности*

<b>Достижения ребенка («Что нас радует»)</b>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);</li> <li>– воспроизводит простые движения по показу взрослого;</li> <li>– охотно выполняет движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ребенок слабо владеет основными движениями, имеет нарушение в координации движений и ориентации в пространстве помещения;</li> <li>– затрудняется воспроизводить движения по показу взрослого;</li> <li>– не проявляет двигательной активности;</li> <li>– не включается в участие в подвижных играх, организованных педагогом;</li> <li>– в ситуациях повышенной двигательной</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;</li> <li>– получает удовольствие от процесса выполнения движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>активности занимает наблюдательную позицию.</li> </ul>

### **Третий год жизни. Первая младшая группа.**

#### *Задачи образовательной деятельности*

- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
- Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
- Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

#### *Содержание образовательной деятельности*

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил

в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на

скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

### *Результаты образовательной деятельности*

<b>Достижения ребенка («Что нас радует»)</b>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);</li> <li>– при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;</li> <li>– с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;</li> <li>– стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;</li> <li>– переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.</li> <li>– ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен;</li> <li>– малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности;</li> <li>– в контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.</li> </ul>

### **Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.**

#### *Задачи образовательной деятельности*

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

## *Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность.*

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

□

### *Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами*

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

## Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;</li> <li>– при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;</li> <li>– уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;</li> <li>– проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;</li> <li>– неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);</li> <li>– затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;</li> <li>– не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями;</li> <li>– не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату</li> <li>– с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.</li> </ul>

### Пятый год жизни. Средняя группа.

#### Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

## Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

с Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами**

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

<p align="center"><b>Достижения ребенка («Что нас радует»)</b></p>	<p align="center"><b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b></p>
<p>В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;</li> <li>- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;</li> <li>- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;</li> <li>- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;</li> <li>- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;</li> <li>- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;</li> <li>- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;</li> <li>- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</li> </ul>	<p>Двигательный опыт (объем основных движений) беден;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение;</li> <li>- нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует;</li> <li>- движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук;</li> <li>- испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости;</li> <li>- интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо;</li> <li>- не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;</li> <li>- у ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению;</li> <li>- затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит;</li> <li>- испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого;</li> <li>- затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</li> </ul>

## Шестой год жизни. Старшая группа.

### *Задачи образовательной деятельности*

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

### **Содержание образовательной деятельности**

#### *Двигательная деятельность*

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, на лево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в

длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры *Городки.* Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). *Баскетбол.* Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. *Бадминтон.* Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. *Футбол.* Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

### **Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни**

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

#### **Результаты образовательной деятельности**

<b>Достижения ребенка («Что нас радует»)</b>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<p>Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);</p> <p>- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</p>	<p>Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук;</p> <p>- в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость,</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;</li> <li>- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</li> <li>- имеет представления о некоторых видах спорта;</li> <li>- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;</li> <li>- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;</li> <li>- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;</li> <li>- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;</li> <li>- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).</li> </ul>	<p>быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;</li> <li>- не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений;</li> <li>- ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;</li> <li>- слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни;</li> <li>- представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные;</li> <li>- испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно - гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.</li> </ul>
--	---

### **Седьмой год жизни. Подготовительная группа.**

#### *Задачи образовательной деятельности*

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

## Содержание образовательной деятельности

### Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия – высотой 10 – 15 см, спиной вперед, со скакалкой, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема»

Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. **Городки.** Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. **Баскетбол.** Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. **Футбол.** Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. **Настольный теннис, бадминтон.** Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. **Хоккей.** Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения. **Ходьба на лыжах.** Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. **Катание на коньках.** Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение повороты. **Катание на самокате.** Отталкивание одной ногой. **Плавание.** скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. **Катание на велосипеде.** Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. **Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам.** После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

### ***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни***

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

**Результаты образовательной деятельности**

<p align="center"><b>Достижения ребенка («Что нас радует»)</b></p>	<p align="center"><b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b></p>
<p>Двигательный опыт ребенка богат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);</li> <li>– В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;</li> <li>– Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;</li> <li>– Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из основных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;</li> <li>– Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;</li> <li>– Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</li> <li>– Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями, навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;</li> <li>– Может оказать элементарную помощь себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;</li> <li>– Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений;</li> <li>– Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;</li> <li>– Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;</li> <li>– Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, изобретательности и инициативы при выполнении;</li> <li>– Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками);</li> <li>– Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого;</li> <li>– Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.</li> </ul>

### **2.3. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями**

<b>Образовательная область</b>	<b>Инструктор по физкультуре</b>	<b>Воспитатели</b>
<i>Физическое развитие</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организует занятия, спортивные праздники;</li> <li>- обеспечивает участие в соревнованиях, как внутри сада, так и городских;</li> <li>- проводит спортивные вечера развлечения;</li> <li>- участвует в интегрированных занятиях;</li> <li>- приобщает детей к здоровому образу жизни;</li> <li>- формирует и обогащает предметно-развивающую среду.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепляет двигательные умения и навыки, знание правил спортивных и подвижных игр и упражнений;</li> <li>- закрепляет умение осуществлять самоконтроль и самооценку;</li> <li>- помогает развивать физические качества (силу, ловкость, выносливость, координацию движений);</li> <li>- помогает решать задачи в этой области, как на спортивных досугах и праздниках, соревнованиях, так и в свободной самостоятельной двигательной деятельности в различных условиях (в групповом помещении, зале, на спортивной площадке, на участке во время прогулки);</li> <li>- помогает развивать мотивацию к сбережению своего здоровья;</li> <li>- обогащает и углубляет представление о том, как поддерживать, укреплять и сохранять свое здоровье;</li> <li>- закрепляет культурно-гигиенические навыки;</li> <li>- помогает в изготовлении и использовании нетрадиционных физкультурных пособий.</li> </ul>

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для физического развития в ДОУ имеется музыкальный зал, совмещённый с физкультурным.

Для осуществления занятий по физическому развитию детей зал оснащен следующим спортивным оборудованием:

- мячи гимнастические разных размеров;
- мячи утяжеленные;
- мячи волейбольные и баскетбольные;
- скакалки;
- обручи разных размеров;
- гимнастические палки и веревки разных размеров;
- мешочки для метания разного веса;
- кольцоброс;
- канат для перетягивания;
- Балансир;
- комплект следочков ладоней и ступней из мягкого пластика с шипами;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- дуги для подлезания;
- гимнастические маты;
- спортивные модули.

#### 3.2. Обеспеченность методическими материалами

##### *Перечень методической литературы по физкультурно-оздоровительной работе*

- 1) Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 256 с. (Сердце отдаю детям)
- 2) Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2006. – 72с.
- 3) Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 128с.
- 4) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2001. - 352с.
- 5) Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 160с.

- 6) Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. -160с.
- 7) Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Книга для учащихся и родителей. – М.: Просвещение, 1993. – 160с.
- 8) Чизбру М.; Вудхаус С.; Гриффитс Р. Йога для ваших детей/ М. Чизбру, С. Вудхаус, Р. Гриффитс; пер. с англ. Ю.И. Герасимчик – Минск: «Попурри», 2009. – 192с.
- 9) Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы/ Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109с.
- 10) Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004. – 128с.
- 11) Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет/ Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272с.
- 12) Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 416с.
- 13) Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры/ авт.-сост. О.М. Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238с.
- 14) Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005. - 176с.
- 15) Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176с.
- 16) Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146с.
- 17) Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001. – 48с.
- 18) Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. -104с.
- 19) Игры и развлечения детей на воздухе/ Т.И. Осокина и др. – 2е изд., доработ. – М.: Просвещение, 1983. – 224с.
- 20) Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – 272с.
- 21) Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – 304с.
- 22) Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3 ч./ Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.:

- Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч. 2. Конспекты занятий для второй младшей и средней групп. – 207с.
- 23) Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – 336с.
- 24) Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004, - 256с.
- 25) Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство»/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. – Волгоград: Учитель, 2012 – 189с
- 26) Мосягина Л.И. Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста – СПб.: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 288с
- 27) Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ. Образовательная область «Физическая культура». Практическое пособие/ Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 224с.
- 28) Ефименко Н. Н. Двигательно- игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6-7 лет. ФГОС.: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Учебно-метод. пособие. – М.: Дрофа, 2014. – 144с.: ил. – (ФГОС: от задачи – к результату).
- 29) Ефименко Н. Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников. – М.: Дрофа, 2014. – 288с.: ил. – (От задачи – к результату).



### 3.3. Планирование

#### 3.3.1 Регламентация образовательной деятельности

Учебный план составлен в соответствии с СанПиН

НОД	Ранний возраст	Дошкольный возраст			
	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 -7 лет
Количество в неделю/год	2/74	3/111	3/111	3/111	3/111
Длительность условного часа	10	15	20	25	30
Учебное время в неделю	20 мин	45 мин	1 ч	1 ч. 15 мин	1 ч. 30 мин
Общее учебное время в месяц	1 ч. 20 мин	3 ч	4 ч	5 ч	6 ч

#### Расписание образовательной деятельности

Группа	1-ая мл. №1	2-ая мл. №2	1-ая мл. №3	Средняя №4	Средняя №5	Старшая №6	Подготовительная №7
Понедельник		09.40 – 09.55		15.10 – 15.30	15.50 – 16.10	Развлечения досуги	Развлечения досуги
Вторник	15.50 – 16.00		16.00 – 16.10			09.55 – 10.20	10.35 – 11.05
Среда		09.40 – 09.55		15.10 – 15.30	15.50 – 16.10		
Четверг	09.30 – 09.40	Развлечения досуги	16.00 – 16.10	Развлечения досуги	Развлечения досуги	15.50 – 16.15 (улица)	10.35 – 11.05
Пятница		09.40 – 09.50		09.00 – 09.20	09.30 – 09.50	10.00 – 10.25	10.35 – 11.05 (улица)

#### Расписание утренней гимнастики

ГРУППА	ВРЕМЯ
<b>ЕЖЕДНЕВНО</b>	
Средняя № 4	08.00 – 08.10
Средняя №5	08.10 – 08.20
Старшая №6	08.20 – 08.30
Подготовительная №7	08.30 – 08.40

### 3.3.2. План физкультурных досугов и развлечений

№	М	Н	Группа	Название
1	Сентябрь	I	2-ая мл. группа	«До свидание, лето!»
2		II	Подготовительная группа	«Игры народов мира»
3		III	Средняя группа	«Собираем урожай»
4		IV	Средняя группа	«В мире животных»
5		V	Старшая группа	«Юный пешеход»
6	Октябрь	I	Средняя группа	«Путешествие в страну Здоровичков»
7		II	Старшая группа	«Веселые старты»
8		III	Средняя группа	«В мире сказок»
		IV	2-ая мл. группа	«Дружные ребята»
9			Подготовительная группа	«День народного единства»
10	Ноябрь	I	2-ая мл. группа	«В гости к игрушкам»
11		II	Подготовительная группа	«Закаляйся»
12		III	Средняя группа	«Осень в лесу»
		IV	Старшая группа	«Мама, папа, я – спортивная семья!»
13			Средняя группа	«Моя спортивная семья»
14	Декабрь	I	Подготовительная группа	«Зимние забавы»
15		II	Средняя группа	«Синичкин день»
16		III	Старшая группа	«В избе Деда Мороза»
17		IV	Средняя группа	«Новогодние приключения»
18		V	2-ая мл. группа	«Новогодний калейдоскоп»
19	Январь	III	2-ая мл. группа	«Приключение снежного колобка»
			Старшая группа	«В гостях у сказки»
		IV	Средняя группа	«Путешествие в страну Вежливости»
21		V	Подготовительная группа	«Азбука безопасности»
22		Февраль	I	Подготовительная группа
23	II		2-ая мл. группа	«Бобик в гостях у ребят»
24	III		Средняя группа	«Наши защитники»
25	IV		Старшая группа	«Часы и время»
26	Март	I	Средняя группа	«Мамины помощники»
27		II	Старшая группа	«Добро побеждает все»
28		III	Подготовительная группа	«Путешествие в Фиолетовом лесу»
29		IV	2-ая мл. группа	«К нам пришла весна!»
30		V	Средняя группа	«Волшебница - вода!»
31	Апрель	I	Средняя группа	«День смеха»
32		II	Старшая группа	«Полет в космос»
33		III	Подготовительная группа	«Птицы наши друзья»
34		IV	2-ая мл. группа	«В гости к мишке»
35	Май	I	Средняя группа	«Славься день Победы»
36		II	2-ая мл. группа	«Цветочная полянка»
37		III	Подготовительная группа	Мини поход «Экологическая тропа»
38		IV	Старшая группа	«Здравствуй лето!»

### 3.3.3. План работы с педагогическим коллективом.

<b>Сентябрь</b>	Гигиеническое значение спортивной формы	Все
<b>Октябрь</b>	Утренняя гимнастика	Все
<b>Ноябрь</b>	Организация двигательной активности на прогулке	Средняя, старшая, подготовительная
<b>Декабрь</b>	Особенности проведения бодрящей гимнастики	Все
<b>Январь</b>	Развитие творческих способностей детей в образовательной деятельности по физкультуре	Старшая, подготовительная
<b>Февраль</b>	Индивидуальная потребность ребенка в движении (гиперактивные дети)	Все
<b>Март</b>	Двигательные предпочтения девочек и мальчиков	Все
<b>Апрель</b>	Физическая готовность ребенка к школе	Подготовительная
<b>Май</b>	Итоги оздоровительной работы	Все

### 3.3.4. План взаимодействия с родителями

Месяц	Младшая группа		Средняя группа	
	Тема	Форма реализации	Тема	Форма реализации
<b>Сентябрь</b>	«Физическая культура для детей четвертого года жизни»	Сообщение на родительском собрании	«Физическое развитие детей пятого года жизни»	Сообщение на родительском собрании
<b>Октябрь</b>	Оформление индивидуальных карт развития движений	В уголке для родителей.	Оформление индивидуальных карт развития движений	В уголке для родителей.
<b>Ноябрь</b>	«Как можно повысить двигательную активность ребенка в семье»	Консультация	«Как сделать спортивное оборудование дома»	Консультация
<b>Декабрь</b>	«Спортивный уголок дома»	Консультация	«Как правильно выбрать лыжи для дошкольника»	Консультация
<b>Январь</b>	«Активный отдых зимой»	Консультация	«Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»	Консультация
<b>Февраль</b>	НОД с участием родителей: «Бегаем, прыгаем, играем вместе с мамой и папой»	Консультация	«Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка»	Консультация
<b>Март</b>	Анкетирование		«Двигательная	Консультация

	родителей: «Совместные физкультурные занятия глазами родителей»		активность, как средство развития познавательных процессов»	
<i>Апрель</i>	Фотоколлаж «Движения – заряд бодрости и здоровья»	Консультация	«Сохраним здоровую осанку детей»	Консультация
<i>Май</i>	Оформление индивидуальных карт развития движений	Консультация	Оформление индивидуальных карт развития движений	Консультация

Месяц	Старшая группа		Подготовительная группа	
	Тема	Форма реализации	Тема	Форма реализации
<i>Сентябрь</i>	«Физкультура для детей шестого года жизни»	Сообщение на родительском собрании	«Физическое развитие детей 7-го года жизни»	Родительское собрание
<i>Октябрь</i>	1.Оформление индивидуальных карт развития движений	В уголке для родителей	«Укрепление здоровья ребенка в семье»	Анкетирование
<i>Ноябрь</i>	Анкетирование родителей: «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»	Анкеты	«Рисуем вместе ЗОЖ»	Конкурс рисунков
<i>Декабрь</i>	«Здоровье – всему голова»	Консультация	«Актуальность совместных физкультурно – оздоровительных мероприятий»	Консультация
<i>Январь</i>	«Активный отдых зимой»	Консультация	«Спортивные игры в детском саду»	Консультация
<i>Февраль</i>	Создание фотовыставки «Мы со спортом очень дружим»	В группе	«Движение – основа жизни»	Консультация
<i>Март</i>	Анкетирование «Признание высокого профессионализма инструктора по	Анкета	«Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни»	Консультация

	физической культуре»			
<i>Апрель</i>	«Сохраним правильную осанку»	В группе	«Хорошо быть здоровым»	Консультация
<i>Май</i>	Оформление индивидуальных карт развития движений	В уголке для родителей.	«Признание высокого профессионализма инструктора по физической культуре»	Анкетирование

### 3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды

ФГОС ДО определил требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, которые включают требования к развивающей предметно – пространственной среде. Согласно ФГОС ДО развивающая предметно – пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, вариативной и безопасной.

Развивающая предметно - пространственная среда ДООУ - это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДООУ.

Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность сопереживать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

В приоритете в дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

***Доступность среды предполагает:***

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка; свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

В набор спортивно-игровых комплектов обычно входят традиционные пособия: гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница, трапеция, кольца, качели и другие приспособления. Это оборудование в нашем ДООУ располагается в спортивном зале, но педагогами детского сада разработаны планы дооборудования спортивных уголков этим оборудованием на три года.

Много физкультурно-оздоровительного оборудования воспитатели изготавливают самостоятельно: коврики для массажа стоп с наклеенными из кожи, меха, резины и т.д. стельками, нашитыми на коврик пуговицами разного диаметра или разноцветные полиэтиленовые пробки от пластиковых бутылок. Для оздоровительной дорожки используются ребристые коврики, гимнастические палки, веревки разной толщины.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою

двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.) хранятся в специальном шкафу для хранения спортивного инвентаря, на специальных полках, стеллажах, в ящиках.

Первостепенной задачей для дошкольного учреждения является сочетание воспитательно – образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Средствами решения данной задачи являются: разные формы организации двигательной деятельности детей, закаливающие мероприятия, оздоровительные мероприятия, познавательная непосредственно организованная деятельность. Развитие двигательной сферы обеспечивается через разного вида занятия физической культурой, утреннюю гимнастику на свежем воздухе, проведение спортивных и подвижных игр, спортивных праздников и т.д. для решения всех поставленных задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно, поэтому педагоги используют в своей работе новые эффективные технологии.