Принята
на заседании педагогического совета №1
МБДОУ д/с №7
Протокол № 1 от «30» августа 2022г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с №7
_____ Е.Н.Качур
Приказ №164 от «01» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

по реализации основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с №7 (в редакции 2021г.) на 2022-2023 учебный год

Авторы составители:
Инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с № 7
Козлова Евгения Станиславовна

Белгород

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
	I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи, принципы реализации образовательной области «Физическое развитие»	**4**
1.3.	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.4.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	15
1.5.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	19
	II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	21
2.1.	Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	21
2.2.	Перспективный план взаимодействия с педагогами	36
2.3.	Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников	37
2.4.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	38
	III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	44
3.1.	Циклограмма распределения рабочего времени	44
3.2.	Учебный план	46
3.3.	Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности	48
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	49
3.5.	Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	50
3.6.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	62
3.7.	Методические пособия	65
	IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	66
	Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре	66

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Применение средств физического воспитания дошкольников требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости детского организма к болезням, учёта психических и физических возможностей каждого ребёнка.

Настоящая рабочая программа (далее Программа) разработана и утверждена в структуре Основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с № 7 «Семицветик»г.Белгорода и на основании следующего нормативно – правового обеспечения:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

– «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 »

– приказом Министерства просвещения России от 31.07.2020 года № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 N 44 "Об утверждении санитарных правил СП2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг"

– Устава МБДОУ д/с № 7

– Лицензии на правоведения образовательной деятельностисерия 31Л01 регистрационный номер № 8087 выданаДепартаментом образования Белгородской области 29.12.2015 г.

Срок реализации программы — 4 года. Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая физическое развитие детей.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, разработана с учетом парциальных программ:

Физическое развитие

1. Парциальная программа «Мой веселый, звонкий мяч» Физическое развитие детей раннего возраста. Л.Н. Волошина, Л.В. Серых,/Цветной мир 2020.

2. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет»/Л.Н.Волошина, Т.В. Курилова. – Москва: Изд. Вентана-Граф. – 2015.

3. Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие / Л.Н. Волошина и др. – Воронеж: Издат – Черноземье.- 2017. – 52 с.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Цель программы:сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;формирование ценностного отношенияобразужизниинтереса к физической культуре и спорту.

Реализация данной цели связанас решением следующих задач:

1) развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации

2) накопление и обогащение двигательного опыта детей—овладение основными видами движений (бег, прыжки, метание, лазанье, ползание), элементами спортивных игр и упражнений;

3) формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

4) формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»,реализуя принципсистематичности и последовательности;
-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний,способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физических упражнений.

Принципы построения программы по ФГОС:

- Полноценноепроживаниеребенкомвсехэтаповдетства(младенческого,раннего и дошкольного возраста),обогащение(амплификация)детскогоразвития;
- Построениеобразовательной деятельности на основе индивидуальных особенностейкаждогоребенка,прикоторомсамребенокстановитсяактивнымв выборесодержаниясвоего образования,становитсясубъектомобразования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценнымучастником(субъектом)образовательныхотношений;
- поддержкаинициативыдетей вразличных видах деятельности;
- сотрудничествоОрганизации ссемьей;
- приобщениедетейксоциокультурнымнормам,традициямсемьи,обществаи государства;
- формированиепознавательныхинтересовипознавательныхдействийребенкав различных видахдеятельности;
- возрастнаяадекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методоввозрасту и особенностямразвития);

- учет этнокультурной ситуации развитиядетей.

Содержание Программы построено с учетом следующих методологических подходов:

- культурно-исторический подход – определяет развитие ребенка как процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях;
- личностных подход – исходит из положения того, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности поведения. Поступательное развитие ребенка главным образом происходит за счет его личностного развития;
- деятельностный подход – рассматривает деятельность наравне с обучением как движущую силу психического развития ребенка.

1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

МЛАДЕНЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Формирование базового доверия к миру, к людям, к себе – ключевая задача периода раннего развития ребенка в период младенческого и раннего возраста.

Важнейшая задача взрослых – создать и поддерживать позитивные и надежные отношения, в рамках которых обеспечивается развитие надежной привязанности и базовое доверие к миру как основы здорового психического и личностного развития (Б. Боулби, Э. Эриксон, М.И. Лисина, Д.Б. Эльконин, О.А. Карабанова и др.). При этом ключевую роль играет эмоционально насыщенное общение ребенка со взрослым (М.И. Лисина).

С возрастом число близких взрослых увеличивается. В этих отношениях ребенок находит безопасность и признание, и они вдохновляют его исследовать мир и быть открытым для нового. Значение установления и поддержки позитивных надежных отношений в контексте реализации Программы сохраняет свое значение на всех возрастных ступенях.

Личностно-развивающее взаимодействие со взрослым предполагает индивидуальный подход к каждому ребенку: учет его возрастных и индивидуальных особенностей, характера, привычек, предпочтений. При таком взаимодействии в центре внимания взрослого находится личность ребенка, его чувства, переживания, стремления, мотивы. Оно направлено на обеспечение положительного самоощущения ребенка, на развитие его способностей и расширение возможностей для их реализации. Это может быть достигнуто только тогда, когда в Организации или в семье создана атмосфера доброжелательности и доверия между взрослыми и детьми, когда каждый ребенок испытывает эмоциональный комфорт, имеет возможность свободно выражать свои желания и удовлетворять потребности. Такое взаимодействие взрослых с ребенком является важнейшим фактором развития эмоциональной, мотивационной, познавательной сфер ребенка, личности ребенка в целом.

Особое значение для данного возрастного периода имеет поддержка потребности в поиске, развитие предпосылок ориентировочно-исследовательской активности ребенка.

РАННИЙ ВОЗРАСТ

Развитие детей раннего возраста имеет свою неповторимую специфику, что выражается, в тесной взаимосвязи физиологических и психологических компонентов. На втором году жизни ежемесячная прибавка в весе ребенка составляет 200 - 250 г, а в росте – 1 см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, у детей двух лет – 4-5,5 часа.

Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность. В 12-14 месяцев ребенок должен уже достаточно хорошо ходить, взбираться на метровую лестницу, лазить на четвереньках и преодолевать препятствия таким образом, подпрыгивать на одном месте и бросать мячик при помощи двух рук. Если какой-то вид деятельности не получается или идет с большими трудностями, стоит придумать комплекс игровых заданий на развитие проблемных умений. Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором году жизни она уплощена. Очень полезно поэтому упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Известно, что маленькие дети очень нуждаются в кислороде, дышат поверхностно, часто, неравномерно потому, что дыхательная мускулатура еще не вполне сформировалась. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание детей учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

Подвижные игры и занятия по физкультуре нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребенок вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны.

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2-2,5 кг. 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.

Организм младших дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр.

В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Дети «мыслят руками»: не столько размышляют, сколько непосредственно действуют. Чем более разнообразно использует ребенок способы чувственного познания, тем полнее его восприятие, тоньше ощущения, ярче эмоции, а значит, тем отчетливее становятся его представления о мире и успешнее деятельность.

Общение детей с воспитателем постоянно обогащается и развивается. Это и эмоциональное общение (обмен положительными эмоциями), и деловое, сопровождающее совместную деятельность взрослого и ребенка, а кроме того, познавательное общение.

Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения.

Таким образом, на втором году дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т: д., способны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых. Совершенствуются функции внутренних органов, костной и мышечной систем, совершенствуются двигательные навыки ребенка, улучшается ходьба. Дети начинают ходить по траве, по неровной поверхности, после 1.5 лет ребенок учится бегать. Начинают взбираться – развивается лазание.

Особенности физического развития детей 3 до 4 лет

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см,3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен -92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняю высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется такими индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы у детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отделов костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к 6годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг

железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхне-грудных позвонков. В 4года вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперёд, вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера используют различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катании, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.).

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны, приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям педагога. Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега, прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажным изделиями. Физкультурные занятия проводятся в хорошо

проветриваемом помещении. Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: рассеянность, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Основные цели и задачи

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

- Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Особенности физического развития детей 4-5 лет

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних —107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет– 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять—17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в

свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15–20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2–3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5–6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45–50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление и т. д.

Основные цели и задачи

- Ключевым приоритетом продолжает оставаться проблемное введение эталонов основных движений и создание условий для их творческого освоения в разных ситуациях.
- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может. Вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети

относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5- 7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагируют на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и

правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Основные цели и задачи в старшей группе (от 5 до 6 лет)

- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Основные цели и задачи в подготовительной группе (от 6 до 7 лет)

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

Развитие физических качеств,
накопление и обогащение двигательного опыта

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Ранний возраст

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

Физические качества:

- развитие основных физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- у воспитанников сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании
- -воспитание начальных представлений о здоровом образе жизни и доступных возрасту культурно-гигиенических навыков

К 3-4 годам ребенок:

- Дети умеют ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Умеют строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Дети энергично отталкиваются двумя ногами и правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Дети умеют энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- Дети крепко держатся за перекладину во время лазанья.
- Сохраняют правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх
- Творчески относятся к выполнению физических упражнений, в подвижных играх.
- Стараются соблюдать правила в подвижных играх.

К 4-5 годам ребенок:

- Имеют понятия о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- Сохраняют правильную осанку.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, умеют творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Стремятся ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Стремятся правильно ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Способны 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 стараются сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Способны принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.
- Могут самостоятельно построится, соблюдать дистанции во время передвижения.
- Проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности, выполняют действия по сигналу.

К5-6 годам ребенок:

- Развит интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомы с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Уверенно и активно выполняют основные элементы техники, осознанно выполняют движения.
- Могут помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Проявляют интерес к различным видам спорта, знакомы с некоторыми сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, в подвижных играх проявляют инициативу и творчество, активно принимают участие в эстафетах.

К 6-7 годам ребенок:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств
(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта
(овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,
- шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Система оценки результатов освоения Программы

Педагогическая диагностика направлена на изучение ребенка дошкольного возраста для познания его индивидуальности и оценки его развития как субъекта

познания, общения и деятельности; на понимание мотивов его поступков, видение скрытых резервов личностного развития, предвидение его поведения в будущем. Понимание ребенка помогает педагогу сделать условия воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов. Способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности.

Познание и понимание педагогом ребенка дошкольного возраста как основная цель педагогической диагностики в ДОО определяет использование им преимущественно малоформализованных диагностических методов, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса, а также свободные беседы с детьми. В качестве дополнительных методов используются анализ продуктов детской деятельности, простые тесты, специальные диагностические ситуации.

Оценка индивидуального развития дошкольников

Проводится в форме педагогической диагностики периодичностью 2 раза в год в группах дошкольного возраста, 1 раз в месяц в группах раннего возраста.

Педагогическая диагностика - это механизм, позволяющий выявить индивидуальные особенности и перспективы развития ребенка.

Главная цель диагностического обследования – получить не столько качественно новые результаты, сколько оперативную информацию о реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования для коррекции педагогического процесса.

Основная задача диагностики – получение информации об индивидуальных особенностях развития ребенка. На основании этой информации разрабатываются рекомендации для воспитателей и родителей (законных представителей) по организации образовательной деятельности, планированию индивидуальной образовательной деятельности. Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года.

Для проведения индивидуальной педагогической диагностики в группах дошкольного возраста, используется комплект альбомов, разработанных Н. В. Верещагиной «Диагностика педагогического процесса в младшей группе (с 3 до 4 лет) ДОО», «Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет) ДОО», «Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет) ДОО», «Диагностика педагогического процесса в подготовительной группе (с 6до7 лет) ДОО».

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение:

- деятельностных умений ребенка;
- интересов, предпочтений, склонностей ребенка;
- личностных особенностей ребенка;
- поведенческих проявлений ребенка;
- особенностей взаимодействия ребенка со сверстниками;
- особенностей взаимодействия ребенка со взрослыми.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования;
2) оптимизации работы с группой детей.

1.5. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Цели и задачи части программы, формируемойучастниками образовательных отношений

Таблица 1

Физическое развитие	Цель	Задачи
1. «Играйте на здоровье: Физическое воспитание детей 3-7 лет», авторы: Л.Н. Волошина, Т.В.Курилова; авторская программа и технология её реализации.	Организация системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на улучшение состояния здоровья детей;	– формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; – обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр; – содействие развитию двигательных способностей; – воспитание положительных морально – волевых качеств; – формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни;
2.Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие») (для детей дошкольного возраста - 3-7 лет)	Обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона.	– формирование устойчивого интереса к подвижным народным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; – обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями; – закрепление техники выполнения основных движений, ОРУ, элементов спортивных игр; – содействие развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости; – воспитание положительных нравственно-волевых качеств; – формирование культуры здоровья.
3.Парциальная программа и авторская технология «Мой весёлый звонкий мяч» физическое развитие детей раннего возраста	Способствовать полно-ценному физическому, психическому социальному развитию ребенка раннего возраста в процессе освоения двигательного опыта в играх и упражнениях с разными видами мячей.	формировать двигательные умения (ходьба, бег, лазание, бросание, ловля и др.) с использованием двигательных действий с мячом; обогащать и разнообразить двигательный опыт ребенка, поощрять и стимулировать двигательно-игровую активность детей; помочь детям узнать на собственном чувственном опыте свойства мяча.

Планируемые результаты освоения программ в части формируемой участниками образовательных отношений

Таблица 2

1. «Играйте на здоровье: Физическое воспитание детей	– сформированы навыки и стереотипы здорового образа жизни; – сформирован устойчивый интерес к играм с элементами

3-7 лет», авторы: Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова; авторская программа и технология её реализации.	спорта, спортивным упражнениям, сформировано желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
2. Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»)	– ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр; – способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности; – ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками, ракеткой; – ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия; – владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижениях; – проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.
3. Парциальная программа и авторская технология «Мой весёлый звонкий мяч» физическое развитие детей раннего возраста	- выполняет основные виды движений с мячом (катание, бросание, ловля); развиты основные моторные действия; - владеет игровыми упражнениями с мячом; - может самостоятельно выбрать мяч и вид двигательно- игровой деятельности с ним - соблюдает основные правила подвижных игр с мячом; -понимает и выполняет инструкцию организатора игры (воспитателя, родителя, няни, старшего ребенка); - проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных подвижных игр с мячом (по интересу, желанию).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

МЛАДЕНЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Формирование базового доверия к миру, к людям, к себе – ключевая задача периода раннего развития ребенка в период младенческого и раннего возраста.

Важнейшая задача взрослых – создать и поддерживать позитивные и надежные отношения, в рамках которых обеспечивается развитие надежной привязанности и базовое доверие к миру как основы здорового психического и личностного развития (Б.Боулби, Э.Эриксон, М.И.Лисина, Д.Б. Эльконин, О.А.Карабанова и др.). При этом

ключевую роль играет эмоционально насыщенное общение ребенка со взрослым (М.И. Лисина).

С возрастом число близких взрослых увеличивается. В этих отношениях ребенок находит безопасность и признание, и они вдохновляют его исследовать мир и быть открытым для нового. Значение установления и поддержки позитивных надежных отношений в контексте реализации Программы сохраняет свое значение на всех возрастных ступенях.

Личностно-развивающее взаимодействие со взрослым предполагает индивидуальный подход к каждому ребенку: учет его возрастных и индивидуальных особенностей, характера, привычек, предпочтений. При таком взаимодействии в центре внимания взрослого находится личность ребенка, его чувства, переживания, стремления, мотивы. Оно направлено на обеспечение положительного самоощущения ребенка, на развитие его способностей и расширение возможностей для их реализации. Это может быть достигнуто только тогда, когда в Организации или в семье создана атмосфера доброжелательности и доверия между взрослыми и детьми, когда каждый ребенок испытывает эмоциональный комфорт, имеет возможность свободно выражать свои желания и удовлетворять потребности. Такое взаимодействие взрослых с ребенком является важнейшим фактором развития эмоциональной, мотивационной, познавательной сфер ребенка, личности ребенка в целом.

Особое значение для данного возрастного периода имеет поддержка потребности в поиске, развитие предпосылок ориентировочно-исследовательской активности ребенка.

В первом полугодии жизни ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

– развития надежной привязанности как условия здорового психического и личностного развития на протяжении жизни;

– развития базового доверия к миру;

– развития эмоционального (ситуативно-личностного) общения младенца со взрослым;

– познавательной активности по отношению к предметному окружению и предпосылок ориентировочно-исследовательской активности;

– физического развития ребенка.

Во втором полугодии основные Задачи: образовательной деятельности состоят в создании условий:

– развития предметно-манипулятивной и познавательной активности;
– ситуативного-действенного общения ребенка со взрослым;
– развития речи;
– приобщения к художественно-эстетическим видам деятельности;
– развития первых навыков самообслуживания;
– физического развития.

В ходе эмоционального общения на данном возрастном этапе закладываются потенциальные возможности дальнейшего развития ребенка, создается основа для формирования таких личностных характеристик, как положительное самоощущение, инициативность, любознательность, доверие и доброжелательное отношение к окружающим людям

ОБЛАСТЬ:ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Взрослый способствует росту, укреплению здоровья, мышечного тонуса, развитию движений ребенка: организует питание, правильный режим сна и бодрствования, прогулок; проводит гимнастику, массаж и пр.

Взрослый способствует прежде всего двигательному развитию, организует полноценное питание, режим дня, включающий сон и регулярное пребывание на свежем воздухе, время от времени проводит массаж.

Развитию крупной и мелкой моторики на данном этапе следует придавать особое значение.

В области крупной моторики. Взрослый поощряет самостоятельную активность и развитие свободного движения; организует безопасную предметно-пространственную среду, способствующую развитию свободной двигательной активности, самостоятельному перемещению ребенка в помещении, попыткам делать первые шаги.

Для развития здоровой пространственной координации и двигательного аппарата ребенка важно, чтобы ребенок учился перемещению в пространстве и прямостоянию самостоятельно, без активного вмешательства взрослых. Необходимо предоставлять ребенку возможность развиваться по индивидуальной траектории моторного развития. Большинство детей активно ползают, но существует множество детей, пропускающих фазу активного ползания и двигающихся по-другому.

Следует также помнить, что сроки развития прямостояния у разных детей сильно варьируются в возрастном диапазоне от 10 месяцев до 1,5 и более лет. Искусственное ускорение этого процесса, беспокойство родителей (законных представителей) и неадекватные требования могут нанести ребенку вред.

В области мелкой моторики. Взрослый насыщает среду предметами из разнообразных материалов (дерева, пластмассы, материи, шерсти и т. п.) различной величины и формы, ощупывание которых способствует развитию мелкой моторики ребенка, учитывая требования по обеспечению безопасности жизни и здоровья детей. Развитию мелкой моторики способствует также экспериментирование с карандашами, мелками и т. п..

РАННИЙ ВОЗРАСТ

ОБЛАСТЬ: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

Взрослые организую пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны

реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

Реализация задач образовательных областей предусмотрена как в обязательной части Программы, так и в части, формируемой участниками образовательных отношений.

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности
являются создание условий:
Развитие у детей разных видов двигательной активности (ходьбы, бега, прыжков, лазания, бросания и др.)
Развитие координации движения.

Раздел: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

1. подраздел:Ходьба
Задачи: Развитие ходьбы. Учить ходить в определенном направлении, менять скорость и направления движения, соблюдать ритмичный шаг, перешагивать через препятствие.

2. подраздел:Прыжки
Задачи:Учить прыгать разными способам: на одной или двух ногах, допрыгивать до заданного предмета, перепрыгивать через него.

3. подраздел:Бег
Задачи:Учить детей бегать с разной скоростью, в разных направлениях, с предметами и без предметов. Сочетать бег с другими движениями: ходьбой, наклонами, приседаниями.

4. подраздел:Игры в положении сидя
Задачи:Совершенствовать разнообразные движения корпусом, руками, ногами, принимать различные позы.

5. подраздел:Игры с использованием спортивного инвентаря
Задачи:Использовать в играх различный инвентарь: мячи, обручи, гимнастические скамейки, стенки и др.

6. подраздел:Комплексные занятия
Задачи:Способствовать развитию различных движений, укреплению мышечной и костной систем, формированию правильной осанки.

7. подраздел:Дыхательная гимнастика
Задачи:Укрепление дыхательной мускулатуры.

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

ОБЛАСТЬ: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни. Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри

помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Содержание образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста по Обязательной части Программы в пяти образовательных областях представлены в программно-методических разработках по конкретным направлениям. Каждое направление содержит подразделы – «тропинки», которые обеспечивают реализацию целей и задач образовательных областей через различные вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Тропинка к здоровью

Центральное направление работы – создание условий для развития здоровья детей на основе формирования творческого воображения.

Оздоровительная работа строится на следующих принципах:

- развитие воображения, приводящего к достижению системных оздоровительных эффектов;
- приоритет игровых форм оздоровительной работы;
- формирование осмысленной моторики как условия возникновения у ребенка способности к «диалогу» с собственным телом, его возможностями и состояниями, первоначального осознания ценности своего здоровья;
- создание и закрепление целостного позитивного психосоматического (психофизического) состояния при выполнении различных видов деятельности;
- формирование у детей способности к содействию и сопереживанию.

Закаливание.

Формировать в игровых ситуациях навыки произвольной терморегуляции организма. Дыхательные и звуковые упражнения. Развивать дыхание и речевой аппарат на основе формирования осмысленной моторики, эмоциональной регуляции.

Упражнения для формирования и коррекции осанки.

Формировать произвольность в процессе смысловых ориентировок, определяющих постановку правильной осанки (в частности, ориентировки на позу как выразительную характеристику положения тела в пространства).

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Развивать дифференцированную чувствительность стоп в игровых ситуациях.

Психогимнастика.

Формировать умения фиксировать, первоначально анализировать, выражать в действии,образе и слове, корригировать свое психосоматическое состояние. Формировать простейшие навыки само- и взаимопомощи. Развивать эмоциональную регуляцию и

выразительность, коммуникативные способности, интерес к своему телу и его возможностям. Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по физкультуре ДОУ реализуется через несколько направлений:

I. Работа с детьми

II. Взаимодействие с педагогами ДОУ

III. Взаимодействие с родителями

IV. Взаимодействие с социумом

V. Развитие развивающей предметно-пространственной среды

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы.

Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,
- непосредственно образовательная деятельность (занятия физической культурой),
- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 в старших и подготовительных группах одно занятие проводится на улице круглогодично. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе. НОД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Тропинка в мир движения.

Цель – развитие творчества в различных сферах двигательной активности и на этой основе – формирование осмысленности и произвольности движений, физических качеств, обогащение двигательного опыта. Центральное направление работы – содействие ребенку в открытии «необыденного мира» движений, приобретающих для него черты «знакомых незнакомцев». Это предполагает выделение таких характеристик движений, благодаря которым со временем они смогут стать для детей особым объектом проектирования, конструирования, преобразования, познания и оценки, а тем самым – по-настоящему произвольными, свободно, внутренне управляемыми. Иначе, речь идет о закладке у ребенка начал творческого отношения к миру движений, без которого невозможно его полноценное физическое развитие. Поэтому на передний план выдвигается задача формирования творческого воображения детей, которое осуществляется разнообразными средствами специально организованной двигательно-игровой деятельности с помощью:

- основных видов движений;
- упражнений и заданий на принятие и сохранение позы;
- упражнений и заданий на развитие мелких мышц руки;
- упражнений на развитие мелких мышц лица и мимики;
- упражнений для разных групп мышц;
- спортивных упражнений и игр (катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, бадминтон, настольный теннис, городки);
- силовых упражнений, элементов спортивных игр для мальчиков (баскетбол, футбол, хоккей);
- художественно-спортивных упражнений для девочек (художественная гимнастика, танцевальные и акробатические упражнения);
- подготовки к плаванию;
- музыкально-ритмических упражнений

- подвижных игр;
- игр-аттракционов для праздников.

На начальном этапе задача развития творческого воображения решается путем проблемного введения эталонов основных движений в вариативных условиях их построения и выполнения. Особое внимание уделяется, в частности, развитию способности к двигательной инверсии – построению и выполнению «движений-перевёртышей», «движений наоборот» как одной из форм двигательного экспериментирования, поддержка которого, в целом, является стержневой линией образовательной работы в группе. При этом детям первоначально раскрывается коммуникативный смысл (коммуникативные функции) движения, которое перестает быть для них сугубо исполнительным актом, а становится способом обращения к другому человеку (педагогу, сверстнику), «инструментом» сотрудничества, общения, диалога, взаимопонимания.

Проблемное введение эталонов основных движений и создание условий для их творческого освоения детьми в различных ситуациях одновременно обеспечивает совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, выносливости, координации и др.), двигательной умелости. Этому, в частности, способствует гибкое сочетание на занятиях упражнений (обучающих и игровых) с подвижными играми. Развитие в этом процессе двигательного воображения (в том числе, умения «входить в образ») становится основой для «одушевления» и осмысления движений; тем самым закладывается существенная предпосылка формирования произвольной моторики.

Другой предпосылкой этого служит воспитание способности эмоционально переживать движение в качестве особого, неординарного «события» и, наоборот, – выражать в движении строй своих переживаний и чувств (формирование экспрессии движений). Развивается двигательная самостоятельность – не только как способность выполнять то или иное движение без помощи взрослого, но и как умение фиксировать и осмысливать без этой помощи собственное затруднение при выполнении движения. По мере освоения программы творческое овладение детьми основными моторными умениями проводится в контексте более сложных форм двигательной активности. Решение соответствующих моторных задач также требует от ребенка самостоятельности, находчивости и импровизации.

Особым приоритетом работы становится организация совместной деятельности детей по решению различных двигательных проблем. Вместе с тем с опорой на накопленный ребенком опыт игровой деятельности специальное внимание уделяется дальнейшему развитию выразительности детских движений, в том числе - их символической функции. Развитие игры и художественного творчества создает почву для формирования у воспитанников старшей группы способности к конструированию и передаче через движения относительно сложных эстетических образов. Всё это способствует возникновению у детей отчетливо выраженного интереса к собственным двигательным возможностям и стремления к их дальнейшему освоению.

На последнем этапе работы по программе, с учётом возросших интеллектуально-творческих возможностей детей и с опорой на достаточно высокий уровень развития произвольности движений старших дошкольников, особым предметом работы становятся умения, обеспечивающие построение сложных структур двигательной деятельности, ее когнитивные (познавательные) характеристики. На этой основе у детей воспитывается осмысленное ценностное отношение к движению. Особое внимание уделяется развитию способности к двигательной «режиссуре» – к самостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции движений в тех или иных условиях. Формируются обобщенные представлений о мире и начала двигательной рефлексии.

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 наносящем 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.)
Развитие у детей разных видов двигательной активности (ходьбы, бега, прыжков, лазания, бросания и др.)
Развитие координации движения.

Младенческий возраст

В первом полугодии жизни ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

– развития надежной привязанности как условия здорового психического и личностного развития на протяжении жизни;

– развития базового доверия к миру;

– развития эмоционального (ситуативно-личностного) общения младенца со взрослым;

– познавательной активности по отношению к предметному окружению и предпосылок ориентировочно-исследовательской активности;

– физического развития ребенка.

Во втором полугодии основные Задачи: образовательной деятельности состоят в создании условий:

– развития предметно-манипулятивной и познавательной активности;
– ситуативного-действенного общения ребенка со взрослым;
– развития речи;
– приобщения к художественно-эстетическим видам деятельности;
– развития первых навыков самообслуживания;
– физического развития.

Ранний возраст

Образовательные задачи:
В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий:
Развитие у детей разных видов двигательной активности (ходьбы, бега, прыжков, лазания, бросания и др.)
Развитие координации движения.

Задачи основных видов движений:

Ходьба
Задачи: Развитие ходьбы. Учить ходить в определенном направлении, менять скорость и направления движения, соблюдать ритмичный шаг, перешагивать через препятствие.
Прыжки
Задачи:Учить прыгать разными способам: на одной или двух ногах, допрыгивать до заданного предмета, перепрыгивать через него.
Бег
Задачи:Учить детей бегать с разной скоростью, в разных направлениях, с предметами и без предметов. Сочетать бег с другими движениями: ходьбой, наклонами, приседаниями.
Игры в положении сидя
Задачи:Совершенствовать разнообразные движения корпусом, руками, ногами, принимать различные позы.
Игры с использованием спортивного инвентаря
Задачи:Использовать в играх различный инвентарь: мячи, обручи, гимнастические скамейки, стенки и др.
Комплексные занятия
Задачи:Способствовать развитию различных движений, укреплению мышечной и костной систем, формированию правильной осанки.
Дыхательная гимнастика
Задачи:Укрепление дыхательной мускулатуры.

Младшая группа (с 3 до 4 лет)

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. 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.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.
Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. При освоении иходьбыи бегапроисходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;
- тренировка мелких мышц стопы;
- формирование правильной осанки;
- развитие координации движений рук и ног;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.
Учитьэнергичноотталкиватьсядвумяногамииправильноприземлятьсяв

прыжкахсвысоты,наместе спродвижениемвпередприниматьправильное исходноеположениевпрыжкахвдлинуиввысотусместаПрипрыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
- тренировка глазомера;
- тренировка координации движений;
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливостисилы.

Ползание и лазание.

Обучатьхватузаперекладинувовремялазания.Закрепятумениеползать поограниченнойповерхности.ползаниииилазаньепроисходит:

- развитие гибкости позвоночника;
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание,катание,бросаниеиловлямяча.

Закреплятьумениеэнергичнооттaлкиватьпредметыприкатании, бросании, метании.Продолжатьучитьловитьмячдвумярукамиодновременно.При метании,катании,бросаниии ловле мячапроисходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;
- развитие глазомера,меткости;
- развитие координации движений;
- развитие ловкости,ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учитьсохранятьправильнуюосанкувположениисидя,стоя,вдвижениии при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;
- вестибулярный аппарат;
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построенияиперестроения.

Учитьстроитьсявколоннупоодному,шеренгу,круг,находитьсвоеместо при построениях.

Психофизические качества.

Развиватьпсихофизическиекачества,творчествопри выполнении физических упражнений,в подвижных играх.

Средняя группа (с 4 до 5 лет)

Задачи образовательной деятельности:

1. 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.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. 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).

Целиизадачиосновных видов движений:

Ходьба ибег.

Закреплятьумениеходитьибегать согласованными движениямируки ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком.

Прыжки.

Учитьэнергичноотталкиватьсяиправильноприземлятьсявпрыжкахна двухногахиспродвижениемвперед,ориентироватьсявпространстве.В прыжкахвдлинуивысотусместаучитьсочетатьотталкиваниесовзмахомрук, припризмлениисохранятьравновесие.Учитьпрыжкамчерезкороткую скакалку.

Ползаниеи лазание.

Учить ползать,пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходитьсодногопролетагимнастическойлестницынадругой(вправо,влево).

Метание, катание,бросаниеи ловлямяча.

Закреплятьумениеприниматьправильноеисходноеположениепри метании.Учитьотбиватьмячправойилевойрукой,бросатьиловитьегокистями рук(неприжимаямячкгруди).

Равновесие.

Учитьсохранятьправильную осанку в положении сидя, стоя в движении и при выполнении упражнений в равновесии.

Построенияиперестроения.

Учитьстроитьсявполукругвколоннупоодномуипарами , шеренгу, круг соблюдать дистанции впостроениях.

Психофизические качества.

Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество,умениеподдерживатьдружеские взаимоотношениясо сверстниками.

Старшая группа (с 5 до 6 лет)

Задачи образовательной деятельности:

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

Цели и задачи основныхвидов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать

наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умениями навыки детей.

Прыжки.

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

Ползание и лазание.

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице меняя темп.

Метание,катание, бросание , ловля мяча.

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

Равновесие.

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

Игры.

Учитьиграм с элементами соревнований, играм - эстафетам.

Психофизические качества и воспитания.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурныйинвентарь к занятиям по физическим упражнениям ,убирать его не место.Всесторонне развивать личностьребёнка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества

Подготовительная к школе группа (с 6 до 7 лет)

Цели и задачи основныхвидов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствовать технику основных движений ,добиваться естественности, лёгкости, точности,выразительности ихвыполнения.

Прыжки.

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

Лазание.

Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали.

Метание, бросание и ловля мяча.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Равновесие.

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

Построение и перестроение.

Учить быстро перестраиваться на месте и в движении ,равняться в колонне, шеренге ; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

Психофизические качества.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость,инициативность,самостоятельност,творчестворешительность,смелость,фантазию

Модель режима двигательной активности

ФОРМЫ РАБОТЫ	Группа раннего возраста	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготови-тельная группа

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада					
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин. **= 25 в неделю**	Ежедневно 6-8 мин. **= 48 в неделю**	Ежедневно 8 мин. **В неделю 40 мин**	Ежедневно 10 мин. **В неделю 50**	Ежедневно 12мин. **В неделю 60**
- Физминутки (во время занятий)	-	-	по 2 мин.(2з. - 4м.) **В неделю20 мин.-**	по 2 мин (2з. - 4м) **В неделю 20 мин.**	по 2 мин. (2з. - 4м.) **В неделю 20 мин.**
- Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	не менее 2-4 раз в день 6-10 мин **=100 мин в неделю**	не менее 2-4 раз в день 6-10 мин **=100 мин в неделю**	Ежедневно 10-15 мин. **В неделю 50мин -1 час15 мин**	Ежедневно (2 раза в день по 25 мин.) 50 мин **В неделю 250 мин**	Ежедневно (2 раза в день по 25 мин.) 50 мин. **В неделю 250 мин**
- Динамические паузы (после и между занятий)	по 10 минут 2 занятия – 20мин. = **100 мин. в неделю**	по 10 минут 2 занятия – 20мин. = **100 мин. в неделю**	по 10 минут (2 з –20мин.) **В неделю100 мин.**	по 10 минут 2 занятия – 20мин **В неделю 100 мин**	по 10 минут 2 занятия – 20мин. **В неделю 100 мин.**
- Гимнастика послесна **(закаливающие процедуры и дыхательная гимнастика)**	5-10 минут **= 50 мин. в неделю**	5-10 минут **= 50 мин. в неделю**	8 минут **В неделю 40 мин.**	10 минут **В неделю 50 мин**	10 минут **В неделю 50 мин.**
Физкультурные занятия					
Занятия по физической культуре (проводит инструктор по ф/к)	3 раза в неделю по 10 минут **= 30 мин. в неделю**	3 раза в неделю по 15 минут **= 45 мин. в неделю**	3 раза в неделю по 20 минут **В неделю 60 мин. (1 на улице)**	3 раза в неделю по 25 минут **В неделю 75 мин. (1 на улице)**	3 раза в неделю по 30 минут **В неделю 90 мин. (1 на улице)**
Час двигательной активности	до 20 мин = **100 мин**	20 мин = **100 мин**	25 мин **В неделю** 100 **мин**	25 мин **В неделю** 100 **мин**	**30 мин В неделю 120 мин**
Ритмическая гимнастика (1 раз в неделю)	-	-	-	25 мин	30 мин
Спортивный досуг					
Самостоятельная двигательная деятельность	**Ежедневно:** характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводятся под наблюдением воспитателя				
	10 минут	**15 минут**	**20 минут**	**25 минут**	**35 минут**
Спортивные праздники	1 раз в месяц **до 20 минут**.-	1 раз в месяц **до 20 минут**.-	1 раз в месяц **до 25 минут**.	1 раз в месяц **до 30 минут**.	2 раза в год до **35 минут**.
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал **до 20 минут**	1 раз в квартал **до 20 минут**	1 раз в месяц **до 30 минут**.	1 раз в месяц **до 30 минут**.	1 раз в месяц **до 30 минут**.
Физкультурный праздник	2 раза в год до **20 минут**	2 раза в год до **25 минут**	2 раза в год до **30 минут**.	2 раза в год до **35 минут**.	2 раза в год до **35 минут**.

Музыкальные развлечения	1 раз в месяц **до 15 минут**	1 раз в месяц **до 20 минут**	1 раз в месяц **до 25 минут**.	1 раз в месяц **до 30 минут**.	1 раз в месяц **до 30 минут**.
- День здоровья	**1 раз в квартал**				
- Туристический поход	**-**	**-**	**-**	**2 раза в годдо 1 ч. 30 мин.**	**2 раза в годдо 1 ч. 30 мин.**
ВСЕГО В НЕДЕЛЮ:	**380 мин = 6 час 19 мин**	**413 мин = 6 час 48 мин**	**455 мин =7 часов 58 минут**	**670 мин =11 часов 10 мин**	**720 мин =12 часов 00 мин**

Структура физкультурного занятия в спортивномзале.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3раза в неделю в спортивном зале в группах младшего дошкольного возраста, в группах старшего дошкольного возраста 2раза в неделю в спортивном зале 1 занятие на свежем воздухе.

Различные формы и методы позакреплению двигательных умений и навыков (ловкости, быстроты, выносливости),развитию координации движений, пространственной ориентации, укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительностьзанятия по физической культуре:

15 мин.-2-я младшая группа

20 мин.-средняя группа

25 мин.- старшая группа

30 мин.-подготовительная кшколе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье»,«Безопасность»):

1,5 мин.-2-я младшая группа, 2 мин.-средняя группа,3 мин.-старшая группа, 4 мин.-подготовительная кшколе группа.

(разминка):

1,5 мин.-2-я младшая группа,2 мин.-средняя группа, 3 мин.-старшая группа, 4 мин.-подготовительная к школе группа.

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

11 мин.-2-я младшая группа, 15 мин.-средняя группа, 17 мин.-старшаягруппа,19 мин.-подготовительная к школе группа.

Заключительная часть(игра малойподвижности): 1 мин.-2-я младшая группа и средняя группа, 2мин.-старшая группа, 3мин.-подготовительная кшколе группа.

Структура оздоровительного игровогочаса на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно – игрового часа, которое направленно на удовлетворение потребности ребёнка в движении,оздоровление по средствам пребывания насвежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуем в игровой форме. Такие занятия проводятсявоспитателем , под строгим контролем инструктора по физической культурев соответствии с учебным планом. .При составлении конспектов оздоровительно – игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательнойактивности в весеннее – летней период и её снижение в осеннее – зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактикиплоскостопия и осанки) 1,5 мин.-2-ямладшая и средняя группы, 2 мин.-старшая и подготовительная к школе группы.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг сдругом и выполнять правила в подвижной игре): 13,5мин.-2-ямладшаягруппа,18мин.- средняя группа, 22 мин.-старшая группа, 26мин.-подготовительнаяк школе группа.

Виды занятий (непосредственной образовательной деятельности) в области «Физическое развитие»:

1. традиционное (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. тренировочное(повторение и закрепление пройденного материала);
3. игровое(подвижные игры,игры-эстафеты);
4. сюжетно-игровое(можетвключатьразличныезадачипоразвитиюречииознакомлениемсокружающимиром,атакжепоформированиюэлементарных математических представлений);
5. с использованием тренажёров(спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцебросс,тренажёры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

ДляполнойреализацииПрограммыукрепляетсяматериально–техническаяиучебно-спортивнаябазы,проводятсяспортивные соревнования

В образовательной деятельности по физической культуре различают деятельности ,выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направленныена развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах ,укреплениеотдельных мышц или их групп,недостаточное развитие которых мешает овладениюсовершенной техникойбега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах;ходьба с шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады на полу, шпагаты на месте; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлениями, остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпами, длинной шага,поворотами и приседаниями ;воспроизведении заданий игровой позы; переключении внимания на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лёжа, сидя) преодоление полосы препятствии, включающих в себявисы, упоры , простые прыжки и перелезание через препятствие ; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия упражнения на переключения внимания и контроля с одних звеньев тела надругие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; шагом, бегом, ,прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам, по сигналу.

Формирование осанки:ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованиемвеса тела и дополнительных отягощений ,набивные мячи до 1кг., гантели до 100г, гимнастические палки);перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;подтягивание в висе, стоя, и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку ; прыжковые упрожнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, с поворотами на право и на лево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя

ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре ;пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку н на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;челночный бег; ускорение из разных исходных положений ; бросок в стену ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе , из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующейся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см.); передача набивного мяча (1кг)в максимальном темпе , по кругу из разных исходных положений ;метание набивных мячей (1-2кг.) одной и двумя руками из разных положений и различными способами (с верху, с боку, с низу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров ; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров ,расположенных на разной высоте прыжки по разметам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки,развитие двигательных навыков ,занятия некоторыми видами спорта и на тренажёрах , а также воспитание положительного отношения к своему здоровью информирование к стремлению к здоровому образу жизни. .

Спортивно- оздоровительная деятельностьнаправлена на формирование у воспитанников ,родителей,педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью ,важнейших социальных навыков , способствующих успешной социальной адаптации..

Организующие команды иприемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения .Упоры, седы , упражнения в группировке; перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера.Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания,переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением , с изменяющим направлением движения, из разных исходных положений ; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения :на одной ноге и двух ногах на месте с продвижением; в длину, высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча(1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цельи на дальность правой и левой рукой

Подвижные и спортивные игры:игровые задания с использованием строевых упражнений,упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и наброски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту ; на материале футбола:удар по неподвижному и катящемуся мячу; останова мяча ; ведение мяча;на материале баскетбола: ведение мяча;броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к

физическим упражнениям, двигательной активности приобщают к спорту и здоровому образу жизнизабав, развлечений. .Упражнения выполняемые с эмоциональным подъёмом, оказываютблагоприятноевоздействиенаорганизмребенка.Нафизкультурных досугахипраздникахнетолькозакрепляютсядвигательныеумениянавыкидетей,развиваются двигательныекачества(быстрота,ловкость,ориентировкав пространстве идр.),ноиспособствуютвоспитаниючувстваколлективизма,товарищества,дружбы,развивают выдержкуивнимание, целеустремленность,смелость,упорство,дисциплинированностьиорганизованность.

2.2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПЕДАГОГАМИ (ПРИМЕРНЫЙ)

Время проведения	Педагоги	Тема
Сентябрь	Воспитатели всех групп	1.«Одежда и обувь на занятиях по физической культуре». 2. «Подвижные игры как эффективное средство повышения двигательной активности детей»
Октябрь	Воспитатели 2 младших и средних групп	Особенности проведения гимнастики после сна для детей 3-4 и 4-5 лет
	Старшая медсестра	Составление списка детей, требующих индивидуального подхода в подборе упражнений и дозировании физической нагрузки
Ноябрь	Воспитатели подготовительных логопедических групп	Индивидуальная потребность ребенка в движении (гиперактивные дети)
Декабрь	Воспитатели старших групп	Двигательная культура как показатель свободного способа самовыражения ребёнка
Январь	Воспитатели старших и подготовительных групп (в том числе логопедических)	Семинар – практикум «Организация спортивно-игровой деятельности на прогулке»
Февраль	Музыкальный руководитель	Разработка совместного музыкально-спортивного праздника
	Воспитатели средних групп	Двигательная активность детей в режиме дня ДОУ
Март	Педагог-психолог	Использование упражнений на релаксацию при проведении НОД по физической культуре
Апрель	Воспитатели старших и подготовительных групп	Формирование оптимальной двигательной активности у старших дошкольников
Май	Воспитатели средних,	Планирование и организация спортивно-игровой

	старших и подготовительных групп	деятельности на лето
		«Детский туризм в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ»

2.3. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ (ПРИМЕРНЫЙ)

Самым благоприятным возрастомдля формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребёнок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родныхчей образ жизни, стереотипы и поведение становятся сильнейшими факторами формирования. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям , к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников консультативная помощь в физическом развитии ребёнка в семье , а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Месяц	Содержание
Сентябрь	Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки»
Октябрь	Консультация для родителей на тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»
Ноябрь	Закаливание детского организма
Декабрь	Консультация для родителей на тему: «Всё, что нужно знать родителям о подборе лыж своему ребёнку».
Январь	Консультация для родителей о пользе разучивания считалок. Подборка комплекса дыхательной гимнастики.
Февраль	Совместный праздник с папами ко Дню Защитника отечества
Март	Индивидуальные и групповые консультации. Фото выставка для родителей«Мы спортсмены».
Апрель	Консультация для родителей на тему: «О значении мяча» (готовимся вместе к соревнованиям по мини-баскетболу).
Май	Совместный День здоровья (приуроченный ко Дню семьи)
Июнь	Приглашение на праздник :«День защиты детей». Консультация для родителей на тему:«Причины детского дорожно- транспортного травматизма» (готовимся к городским соревнованиям «Гонки на велосипедах и самокатах»)
Июль	Консультация для родителей на тему: «Плавание какcредство закаливания организма». Приглашение на праздник :«День Нептуна»
Август	Консультация для родителей на тему: «О летнем отдыхе детей»

2.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены целевые ориентиры на этапе завершения освоения парциальных программ:

1. Парциальная программа дошкольного образования «Играйте на здоровье»(образовательная область «Физическое развитие»):

Содержательный компонент программы «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет» Л.Н.Волошиной реализуется в рамках образовательных модулей: «Хоккей», «Городки», «Баскетбол», «Бадминтон», «Психокоррекционные игры и упражнения» и т.д
44

Городки

Задачи обучения

2 младшая группа

1.Познакомить с русской народной игрой «городки», инвентарем для игры (бита, городок), элементами площадки для игры (город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка).
2.Отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой сбоку и от плеча).
3.Учить строить простейшие фигуры.
4.Развивать силу, глазомер.
5.Формировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.

Средняя группа

1. Познакомить с площадкой для игры «городки» (город, кон, полукон), закрепить названия и способы построения простейших фигур (забор, бочка, ворота), познакомить с новыми фигурами (рак, письмо).
2. Формировать технику правильного броска биты (способ - прямой рукой сбоку, от плеча).
3.Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.
4.Развивать координацию движений, точность.
5.Учить правилам безопасности в игре.

Старшая группа

1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей ее возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.
2. Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.
3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

Подготовительная группа

1. Закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки, познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как форме активного отдыха.
2. Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата — выбить городки из «города».
3. Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.

Настольный теннис

Задачи обучения

2 младшая группа

1. Познакомить детей с теннисным шариком и ракеткой, показать свойства шарика (легкий, прыгает, ломается, если обращаться не аккуратно)
2. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, передавать, вращать), действия с маленьким мячиком (катать, бросать, ловить, отбивать)
3. Развивать мелкую моторику рук, согласованность движений.
4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребенка в действиях с мячом и ракеткой.
5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно.

Средняя группа

1. Учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать), формировать стойку теннисиста.
2. Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке.
3. Воспитывать терпение, уверенность в движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.
4. Развивать глазомер, согласованность движений, мелкую моторику рук.

Старшая группа

1. Познакомить с инвентарем для игры в настольный теннис, свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.
2. Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом.
3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений.
4. Учить действовать в парах.

Подготовительная группа

1. Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с ее правилами.
2. Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений.
3. Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.

Хоккей

Задачи обучения:

2 младшая группа

1. Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними.

2. Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой.
3. Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве.
4. Воспитывать желание получить положительные результаты; выполнять простейшие требования безопасной игры.
5. Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей.

Средняя группа
1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой.
2. Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее; забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах.
3. Создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах.
4. Укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры.
5. Развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту.

Старшая группа
1. Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарем, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.
2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т.д.).
Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м., увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.
3. Обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоем, втроем. Воспитывать выдержку, взаимопонимание.

Подготовительная группа
1. Разучить с детьми правила игры в хоккей, развивать умение действовать правильно, учить играть командами.
2. Учить вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения, увеличивать скорость движения и расстояние до цели. Ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева, развивать скоростно-силовые качества, глазом

Баскетбол

Задачи обучения:
2 младшая группа
1. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных и.п. – сидя, стоя на коленях, стоя).
2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
3. Развивать согласованность движений, глазомер.
4. В процессе освоения действий с мячом развивать О.Д. – ходьбу, бег, прыжки, лазание.

Средняя группа

1. Познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении)
2. Создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом.
3. Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу.
4. Развивать координацию движений, точность, ловкость.

Старшая группа
1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.
2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении.
3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

Подготовительная группа
1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.
2. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.
3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

Футбол

Задачи обучения:
2 младшая группа
1. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами).
2. Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам).
3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер.
5. В процессе овладения действий с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.

Средняя группа
1. Познакомить детей с условиями для игры в футбол.
2. Создать представление об элементах техники игры в футбол (удары по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам).
3. Учить игровому взаимодействию.
4. Развивать координационные способности, точность, выносливость.

Старшая группа
1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

Подготовительная группа

1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

Бадминтон
(Старший дошкольный возраст)

Задачи обучения

Старшая группа

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым.
3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

Подготовительная группа

1. Разучить правила игры в бадминтон.
2. Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана.
3. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.
4. Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

Психокоррекционные игры и упражнения

Предлагаемые игры направлены на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции; их можно проводить во вводной части занятий спортивными играми.

2. Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»):

В содержательном разделе парциальной программы дошкольного образования **«Выходи играть во двор»** выделено четыре самостоятельных модуля:

Модуль 1 «Осень золотая»

Тема №1 «Любимые игры бабушек и дедушек»

Тема №2 «Городки – игра народная»

Тема №3 «Шишки, жёлуди, каштаны»

Модуль 2 «Зимние забавы»

Тема №1 «Мы хоккеисты»

Тема №2 «Для зимы привычны санки»

Тема №3 «Зима пришла, вставай на лыжи»

Модуль 3 «Приди, весна красавица»

Тема №1 «Игры родного края»

Тема №2 «Мой весёлый , звонкий мяч»

Модуль 4 «Лето красное»

Тема №1 «Летающий валанчик»

Тема №2 «Весёлые капельки»

Тема №3 «Прыгалки, скакалки»

Авторами предложены способы и направления поддержки детской инициативы. В каждом занятии определено место и условия возникновения двигательной деятельности дошкольников, разработан диагностический инструментарий, необходимый для построения индивидуальных маршрутов физического воспитания и развития ребёнка.

Содержание программы вариативно. Оно соответствует возрастным возможностям, интересам, потребностям детей и родителей, сезону, условиям ДО и может измениться по желанию субъектов образовательного процесса. Возможно использование отдельных модулей или замена модулей на авторские.

Парциальная программа и авторская технология «Мой весёлый звонкий мяч» физическое развитие детей раннего возраста

С учётом состояния здоровья ,уровня физического развития ребенка раннего возраста педагоги и родители могут осуществлять выбор средства закаливания, определить модель двигательногорежима, формы совместной физкультурно-игровой деятельности (развлечения, праздники).

Содержание парциальной программы отражает возможные варианты усложнения двигательной деятельности по усмотрению педагога, с учетом особенностей детей и образовательного запроса родителей. Авторами предложены способы и направления поддержки детской инициативы, активности, самостоятельности. В каждом занятии определены место и условия возникновения самостоятельной двигательной деятельности дошкольников, предложен диагностический инструментарий, необходимый для построения индивидуальных маршрутов физического воспитания и развития каждого ребенка.Авторы Программы полагают, что дошкольные образовательные организации при проведении мониторинга здоровья и физического развития детей раннего возраста призваны решать следующие **задачи:**

1. Выявление причинно- следственных связей между состоянием здоровья и физического развития и взаимодействием факторов среды в

образовательной организации и семье.

2 Разработка решений ,направленных на укрепление здоровья и физическое совершенствование воспитанников группы, их непосредственная реализация

3 Проектирование стратегии по воспитанию здорового малыша.

4 Прогнозирование индивидуальных образовательных маршрутов физического воспитания и развития воспитанников сОВЗ.

5 Определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое развитие и здоровье воспитанников.

6 Информирование всех субъектов образовательного объектао результатах, входе мониторинга физического здоровья и здоровья детей раннего возраста.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. *ПРИМЕРНАЯ ЦИКЛОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МБДОУ Д/С №7*

День недели	*Работа с участниками образовательного процесса*			*Методическая работа*		
	Время работы по видам деятельности	**Виды (направления) деятельности**	**Кол-во часов**	**Время работы по видам деятельности**	**Виды (направления) деятельности**	**Кол-во часов**
Понедельник 8.00-14.30	**08.00-08.08**	Утренняя гимнастика средняя группа	**8 мин**	**10.25-10.35**	Подготовка к двигательной деятельности	**10 мин**
	08.08-08.18	Утренняя гимнастика старшая группа	**10 мин**	**11.00-11.15**	Подготовка к двигательной деятельности	**15.мин**
	08.18-08.30	Утренняя гимнастика подготовительная группа	**12 мин**	**11.40-11.45**	Подготовка к двигательной деятельности	**5 мин**
	08.30-09.00	Индивидуальная работа с детьми	**30 мин**	**12.30-13.00**	Перерыв	
	09.00-09.40	Подвижные игры, физические упражнения на прогулке в средних группах	**40 мин**	**13.00-14.00-**	Изучение новинок методической литературы	**60 мин**
	09.40-10.05	Ритмическая гимнастика в стр. группе	**25 мин**	**14.00-14.30**	Часы консультативного приема родителей	**30 мин**
	10.05-10.25	Двигательная деятельность в средней группе №6	**20 мин**			
	10.35-11.00	Двигательная деятельность в старшей группе №5	**25 мин**			
	11.15-11.40	Двигательная деятельность в средней группе №4 (улица)	**25 мин**			
	11.45-12.15	Работа с одарёнными детьми «Непоседы"	**30 мин**			
	12.15-12.30	Индивидуальная работа с детьми	**15 мин**			
	Общее количество часов в день:		**4 часа**	**Общее количество часов в день:**		**2часа**
Вторник 08.00-14.30	**08.00-08.08**	Утренняя гимнастика средняя группа	**8мин**	**10.25-10.35**	Подготовка к двигательной деятельности	**10 мин**
	08.08-08.18	Утренняя гимнастика старшая группа	**10 мин**	**11.05-11.20**	Подготовка к двигательной деятельности	**15 мин**
	08.18-08.30	Утренняя гимнастика подготовительная группа	**12мин**	**12.30-13.00**	Перерыв	
	08.30-09.00	Индивидуальная работа с детьми	**30 мин**	**13.00-14.00**	Подбор материала к утренникам	**60 мин**
	09.00-09.40	Подвижные игры, физические упражнения в подг. гр	**40мин**	**14.00-14.30**	Часы консультативного приема педагогов	**30 мин**
	09.40-10.05	Ритмическая гимнастика в старших группах	**25 мин**			

	10.05-10.25	Двигательная деятельность средняя группа№2	**25 мин**			
	10.35-11.05	Двигательная деятельность подготовительная группа №1	**30 мин**			
	11.20-11.45	Двигательная деятельность старшая группа№3	**25мин**			
	11.45-12.15	Работа с ОД баскетбол «Чемпион»	**30мин**			
	12.15-12.30	Индивидуальная работа с детьми	**15 мин**			
	Общее количество часов в день		**4час 5мин**	**Общее количество часов в день:**		**1 час 55мин**
Среда 08:00-14:30	**08.00-08.08**	Утренняя гимнастика средняя группа	**8 мин**	**09.20-09.30**	Подготовка к двигательной деятельности	**10 мин**
	08.08-08.18	Утренняя гимнастика старшая группа	**10 мин**	**09.50-09.50**	Подготовка к двигательной деятельности	**10 мин**
	08.12-08.30	Утренняя гимнастика подготовительная группа	**12 мин**	**10.25-10.35**	Подготовка к двигательной деятельности	**10мин**
	08.30-09.00	Индивидуальная работа с детьми	**30 мин**	**11.00-11.10**	Подготовка к двигательной деятельности	**10 мин**
	09.00-0920	Двигательная деятельность средняя группе № 2	**20мин**	**11.35-11.45**	Подготовка к двигательной деятельности	**10мин**
	09.30-09.50	Двигательная деятельность средняя группе № 6	**20мин**	**12.30-13.00**	Перерыв	
	10.00-10.25	Двигательная деятельность старшая группа № 3	**25мин**	**13.00-14.00**	Часы консультативного приема родителей	**60 мин**
	10.35-11.00	Двигательная деятельность старшая группа № 4	**25мин**	**14.00-14.30**	Работа с методической литературой	**30 мин**
	11.10-11.35	Двигательная деятельность старшая группа № 5	**25 мин**			
	11.45-12.15	Двигательная деятельность подг. группа № 1 (на улице)	**30 мин**			
	12.15-12.30	Индивидуальная работа с детьми	**15 мин**			
	Общее количество часов в день		**3 час 40 мин**	**Общее количество часов вдень**		**2 час 20 мин**
Четверг 08.00-13.30	**08.00-08.08**	Утренняя гимнастика средняя группа	**8 мин**	**07.00-08.00**	Дежурный администратор	**60 мин**
	08.08-08.12	Утренняя гимнастика старшая группа	**10 мин**	**10.25-10.35**	Подготовка к двигательной деятельности	**10 мин**
	08.12-08.30	Утренняя гимнастика подг.гр	**12 мин**	**11.00-11.15**	Подготовка к двигательной деятельности	**15 мин**
	08.30-09.00	Индивидуальная работа с детьми	**30 мин**	**12.30-13.00**	Перерыв	
	09.00-09.30	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке в старших группах	**30мин**	**13.00-13.15**	Изучение методической литературы	**15 мин**
	09.30-10.05	Физкультурный досуг средний возраст	**35 мин**	**13.15-13.30**	Изготовление пособий	**15 мин**
	10.05-10.25	Двигательная деятельность средняя группа №6	**20 мин**			
	10.35-11.00	Двигательная деятельность старшяя группа группа №4	**25 мин**			
	11.15-11.40	Двигательная деятельность старшяя группа группа №5 (улица)	**25 мин**			
	1140-12.10	Работа с одарёнными детьми «Непоседы"	**30 мин**			
	12.10-12.30	Индивидуальная работа с детьми	**20 мин**			

	Общее количество часов в день		**4 час 05 мин**	**Общее количество часов в день**		**1 час 55 мин**
Пятница 08.00-14.30	**08.00-08.08**	Утренняя гимнастика средняя группа	**8 мин**	**10.25-10.35**	Подготовка к двигательной деятельности	**10 мин**
	08.08-08.12	Утренняя гимнастика старшая группа	**10 мин**	**11.00-11.15**	Подготовка к двигательной деятельности	**15 мин**
	08.12-08.30	Утренняя гимнастика подг. гр	**12 мин**	**12.30-13.00**	Перерыв	
	08.30-09.00	Индивидуальная работа с детьми	**30 мин**	**13.00-13.30**	Изучение новинок литературы	**30 мин**
	09.00-09.20	Подвижные игры, физические упражнения на прогулке в средних группах	**20мин**	**13.30-14.30**	Написание сценариев к праздникам и развлечениям	**60 мин**
	09.20-10.05	Физкультурный досуг старший возраст	**45 мин**			
	10.05-10.25	Двигательная деятельность средняя группе № 2	**20мин**			
	10.35-11.00	Двигательная деятельность старшая группа № 3	**25 мин**			
	11.15-11.45	Двигательная деятельность подготовительная группа группа № 1	**30 мин**			
	11. 45-12.15	Работа с ОД баскетбол «Чемпион»	**30 мин**			
	12.15-12.30	Индивидуальная работа с детьми	**15 мин**			
	Общее количество часов в день		**4час 05мин**	**Общее количество часов в день**		**1час 55мин**
Итого количество часов непосредственной работы за неделю			**19 час 55мин**	**Итого количество часов непосредственной работы за неделю**		**9 часов 05мин**

3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Срок реализации программы 4 года.

Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственную образовательную деятельность.

Образовательная деятельность	**Период**	**Группа (количество НОД)**			
		2-я мл. гр.	**Сред. гр.**	**Стар. гр.**	**Подг. гр.**
Двигательная деятельность	Неделя (кол-во)	3	3	3	3
Продолжительность непосредственно образовательной деятельности(в минутах)		15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Максимальный объём недельной образовательной нагрузки в минутах		45 мин.	60 мин.	75 мин.	90 мин
Двигательная деятельность	Год (кол-во)	108	108	108	108
Максимальный объём образовательнойнагрузки в год в часах		81	108	135	162

Разделы программы	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**

	Первый год обучения (возраст детей 3-4 года) (%)	Второй год обучения (возраст детей 4-5 лет) (%)	Третий год обучения (возраст детей 5-6 лет) (%)	Четвертый год обучения (возраст детей 6-7 лет)(%)
Теоретические сведения	1	1	1	1
Построения	2	2	3	3
ОРУ	2	3	4	4
Основные движения	68	68	67	67
Ходьба	2	2	3	3
Бег	10	10	11	12
Прыжки	12	13	16	17
Метания	14	15	15	16
Лазание	18	16	10	10
Равновесие	12	12	9	9
Подвижные игры	16	14	8	6
Спортивные игры	13	13	20	20
Контрольные упражнения	4	4	4	4
ИТОГО	**100 %**	**100 %**	**100 %**	**100 %**

Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна.

Формы реализации программы:

1. Физкультурные занятия
2. Дополнительные занятия физическими упражнениями
3. Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме дня
4. Физкультурно- массовые мероприятия
5. Индивидуальные занятия
6. Самостоятельная деятельность детей
7. Коррекционная работа

3.3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО – ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогически, эстетическиеигигиеническиетребования. Подбороборудованияопределяется программными задачамифизическоговоспитаниядетей.Размерыимассаинвентарядолжнысоответствоватьвозрастнымособенностямдошкольников;его количествоопределяетсяизрасчетаактивногоучастиявсехдетейвпроцессезанятий. Важнейшее требование – безопасностьфизкультурногооборудования.Длявыполнениягонеобходимообеспечитьпрочнуюустановкуснарядов,правильнуюобработкудеревянныхпредметов(палки, рейкигимнастическойстенкиидр.).Воизбежаниетравмонидолжныбытьхорошоотполированы.Металлическиеснарядыделаютсязакругленнымиуглами. Качествоснарядов,устойчивость,прочностьпроверяетсяпедагогомперед занятием.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

№	Наименование	Кол-во	Инвентарный

			номер
1	Стенка гимнастическая деревянная,	2+3 подвал	**1013600102:103**
2	Тренажер беговая дорожка, детская	2	**1013600086 1013600085**
3	Велотренажер, детский	2	**1013600088 1013600087**
4	Мячи баскетбольные	5	
5	Мешки для прыжков	2	
6	Танели	2	
7	Ленточки	42	
8	Косички	27	
9	Мешочки с песком	31	
10	Ленточки на палочках	14	
11	Резинки цветные	28	
12	Платочки цветные	15	
13	Султанчики	19	
14	Теннисные ракетки	28	
15	Городки	4	
16	Гимнастические палки	26	
17	Батут детский	2	
18	Доска гладкая с зацепами	2	
19	Бревно гимнастическое напольное	1	**1013600084**
20	Кегли набор (9 штук)	2	
21	Доска с ребристой поверхностью	2	
22	Тренажеры простейшего типа:диск «Здоровье»	10	
23	Дуга для подлезания большая	2	
24	Дуга для подлезания малая	3	
25	Канат с узлами	1	
26	Дорожка змейка (Канат гладкий)	2	**1013600067:68**
27	деревянная стойка	2	
28	Дорожка-балансир (лестница верёвочная напольная)	2	**1013600069**
29	Мяч малый	30	
	Мяч утяжеленный (набивной)30	4	
30	Обруч малый	8	
31	Большой напольный конструктор, деревянный (из кубов разной величины)	12	
32	Скамейка гимнастическая	4	
33	Дорожка поролоновая для корригирующей ходьбы со следами стоп	1	
34	Мяч резиновый большой	30	
35	Ракетки для бадминтона	4	
36	Теннисные мячи	30	
37	Валанчики	6	
38	Фитнес мячи большие	10	
39	Фитнес мячи с рожками	3	
40	Фишки ограничители	4	

41	Сетка для баскетбола	1	
42	Верёвка для деревянных стоек	1	
43	Мяч футбольный	1	
44	Мяч баскетбольный	1	
45	Качалка-мостик	1	**1013600066**
46	Канат гладкий	2	
47	Балансиры ножные деревянные	2	
48	Мат большой	1	
49	Мат малый	1	
50	Кольцо баскетбольное	2	

3.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

Автор	**Название издания**
Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
Степаненкова Э.Я. Пензулаева Л.И	Сборник подвижных игр Сборник подвижных игр Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа Физическая культура в детском саду Средняя группа Физическая культура в детском саду: Старшая группа
С. Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова	1. Физическое развитие детей методические материалы; «Первые шаги». /Русское слово 2019
Наглядно – дидактические пособия	
Серия «Мир в картинках» Серия «Рассказы по картинкам»	Спортивный инвентарь Зимние виды спорта; Летние виды спорта; Распорядок дня.
Плакаты Серия «Расскажи детям о…» Кудрявцев В.Т.	Зимние виды спорта; Летние виды спорта. Зимних видах спорта; Олимпийских играх; олимпийских чемпионах. Оздоровление и физическое развитие дошкольного возраста.
Дошкольный возраст Тропинка в мир движения	
Глазырина Л.Д	Физическая культура – дошкольникам: Пособие для педагогов дошкольныхучреждений. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2001.
Глазырина Л.Д.	Физическая культура – дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагоговдошк.учреждений. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.
	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол - гимнастика: конспекты занятий Двигательная деятельность детей младшего и среднего

	дошкольного возраста.
Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. .	Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты.
	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет
Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.	Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.
.Е.И.Подольская.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет
Тропинка к здоровью	
	Гимнастика для малышей - игровые комплексы 1-3 года.
	Игровая гимнастика - игровые комплексы 2-4- года.
Соколова Л.Л.	Комплексы сюжетных гимнастик для дошкольников

3.5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей раннего возраста

Развитие движений. Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

От 1 года до 1 года 6 месяцев

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10-15 см. (ширина доски 25 см., длина 1,5 - 2 м), и вниз до конца. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50х50х10см) и спуск с него. Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 5 – 10 см.

Ползание, лазанье. Ползание на расстояние до 2 м, подлезание под веревку (высота 50 см), пролезание в обруч (диаметр 50 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя). Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 х 50 х 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20 - 25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 5 – 8 см) правой и левой рукой на расстояние 50 - 70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40 - 45 см от пола).

Приседания с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.

С детьми от 1 года до 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев – индивидуально и по подгруппам (2 – 3 человека).

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Примерный список подвижных игр.

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

Самостоятельные игры детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями и пр.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей дошкольного возраста 3-4 лет

Основные движения. Развивать двигательное экспериментирование, интерес к движениям, особенностям их построения и выполнения.

Упражнения и задания на принятие и сохранение позы. Формировать произвольность средствами развития двигательного воображения.

Упражнения и задания на развитие мелких мышц руки. Формировать выразительные движения как условия развития осмысленной моторики.

Упражнения на развитие мелких мышц лица и мимики. Развивать умение «экспериментировать» с выражением лица.

Упражнения для разных групп мышц. Укреплять мышечный аппарат. Совершенствовать физические качества как эффект развитие двигательного воображения.

Спортивные упражнения и игры (катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, катание на велосипеде.) Развивать двигательную самостоятельность.

Музыкально-ритмические упражнения. Развивать умение выделять общий эмоциональный тон музыки и передавать его в движении.

Подвижные игры. Формировать предпосылки умений выделять и реализовывать коммуникативные функции движений. Формировать двигательную самостоятельность и находчивость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве.

Игры-аттракционы для праздников. Формировать предпосылки ценностного отношения к движению.

Ходьба.Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между

предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2– 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения.

Катание на санках.Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

Подвижные игры 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», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладо-вой», «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 где кричит», «Найди, что спрятано».

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей дошкольного возраста 4-5 лет.

Основные движения. Формировать выразительность движений, способность вариативно осуществлять их в игровой ситуации. Формирование двигательной находчивости, умение планировать собственные двигательные действия и координировать их с действиями педагога и других детей.

Упражнения и задания на принятие и сохранение позы. Развивать умение воспроизводить выразительные позы, закреплять представление о связи позы и движения.

Упражнения и задания на развитие мелких мышц руки. Формировать изобразительные движения как условие развития осмысленной моторики.

Упражнение на развитие мелких мышц лица и мимики. Развивать умение выражать с помощью мимики эмоциональные состояния, воссоздавать мимику сказочных персонажей и реальных людей в различных ситуациях.

Упражнения для разных групп мышц. Укреплять мышечный аппарат. Совершенствовать физические качества как эффект развития двигательного воображения.

Спортивные упражнения и игры (катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, катание на велосипеде). Формировать умение использовать вариативные способы построения и выполнения движений в различных условиях.

Музыкально-ритмические упражнения. Закреплять представление о связи экспрессивных характеристик движения и музыки, ориентировки на музыкальный ритм. Развивать умение самостоятельно находить образы, соответствующие данному ритму, и выражать и через движения.

Подвижные игры. Развивать способность ориентироваться на других при построении индивидуального действия, перевоплощаться. Формировать двигательную находчивость, оперативность мышления, изобразительность и произвольность движений, умений использовать слово в качестве опоры при решении двигательных задач, осмысленно выделять правила игры, ориентироваться в пространстве. Формировать навык использования языка движений.

Игры-аттракционы для праздников. Развивать отношение к движению как к событию.
Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.
Общеразвивающие упражненияУпражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд). Спортивные упражнения. Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Подвижные игрыс бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Лавишки».

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.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей дошкольного возраста 5-6 лет.

Основные движения. Формировать самостоятельность при индивидуальном и групповом построении и выполнении движений, способность к двигательной импровизации, умений строить и выполнять движения с учётом их коммуникативных и эстетических характеристик.

Упражнения и задания на принятие и сохранение позы. Развивать умения придумывать, принимать и распознавать выразительные позы, в том числе в рамках игровых сюжетов.

Упражнения и задания на развитие мелких мышц руки. Формировать умение использовать экспрессию движений как средство общения.

Упражнение на развитие мелких мышц лица и мимики. Развивать умение самостоятельно (по замыслу) воспроизводить эмоциональные состояния, а также распознавать их.

Упражнения для разных групп мышц. Укреплять мышечный аппарат. Совершенствовать физические качества как эффект развития двигательного воображения. Формировать выразительность исполнительных движений.

Силовые упражнения, элементы спортивных игр для мальчиков (баскетбол, футбол, хоккей). Формирование силы и ловкости, первоначальное развитие коммуникативных умений в спортивных командных играх.

Художественно — спортивные упражнения для девочек (художественная гимнастика, танцевальные и акробатические упражнения). Развитие элементов двигательной импровизации.

Спортивные упражнения и игры (катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, бадминтон). Развитие двигательной активности, предполагающей «вхождение в образ», формирование умения проявлять самостоятельность в рамках её индивидуальных и групповых форм.

Музыкально-ритмические упражнения. Развивать умение ориентироваться на ритм. Формировать умение передавать в движении воображаемый ритм без музыкального сопровождения. Развивать умение ориентироваться на мелодию при построении и выполнении движений.

Подвижные игры. Развивать координацию индивидуальных и групповых движений (во взаимосвязи), способность к включению в двигательно — игровые сюжеты, «театрализации» движений. Формировать двигательную находчивость, оперативность мышления, изобразительность и произвольность движений, умений осмысленно выделять правила игры, выявлять источники их происхождения и границы применимости, ориентироваться в пространстве. Формировать навык использования языка движений.

Игры-аттракционы для праздников. Развивать отношение к движению как к событию, умение придумывать варианты игр — аттракционов.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько

предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в
сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.
Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

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

Спортивные игры Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей дошкольного возраста 6-7 лет.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной

ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке;

поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на коньках. Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

3.6Часть формируемая участниками образовательных отношений

Материально – техническое обеспечение программы дошкольного образования «Играйте на здоровье»

Спортивные игры	***Компоненты материально- технической базы***	
	Наличие оборудованных помещений и территорий	***Спортивный инвентарь***
Городки	Спортивный зал Спортивная площадка Городошная площадка	Городошные фигуры, биты

Настольный теннис	Спортивный зал Столы для малого тенниса на улице	Ракетки, шарики
Хоккей	Спортивный зал Спортивная площадка Прогулочные площадки	Шайбы , клюшки, выносные ворота
Баскетбол	Спортивный зал Спортивная площадка Прогулочные площадки	Мячи баскетбольные
Футбол	Спортивный зал Спортивная площадка Прогулочные площадки	Мячи футбольные, выносные ворота
Бадминтон	Спортивный зал Спортивная площадка Прогулочные площадки	волейбольная сетка, выносные стойки, ракетки, воланы.

Материально – техническое обеспечение программы дошкольного образования «Выходи играть во двор»

Модуль	***Компоненты материально- технической базы***	
	Наличие оборудованных помещений и территорий	***Спортивный инвентарь***
«Осень золотая»	Спортивный зал Спортивная площадка Городошная площадка «Дорожка движения» («Мишени», «Змейки», «Ручеёк», «Бабочка», «Болото», «Дубовый лист», «Солнце и Луна», «Шляпа», «Дерево с дуплом»)	Городошные фигуры, биты, кегли, обручи, маски для подвижных игр, «доска желания», «мешочки индивидуальных занятий», канат, игровой тоннель «труба». ***Мелкий раздаточный материал:*** шишки, жёлуди, каштаны, верёвочки, разноцветные камешки, 12 небольших палочек, разноцветные ленты. ***Игровые атрибуты:*** Колечко , музыкальный инструмент рожок, лапти(2 шт.), мешочки , барьеры
«Зимние забавы»	Лыжи Горка Ледяная дорожка Спортивная площадка «Дорожка движения»	Лыжи, санки, волейбольная сетка, маленькие мячи, обручи, эстафетная палочка,корзина, гимнастические палки,

	(«Снежная крепость», «Снеговики», «Мишени», «Снежный лабиринт», «Улитка», деревья с мишенями, зимние олимпийски символы, снежные фигуры и постройки.)	«доска желания», «мешочки индивидуальных занятий», ***Мелкий раздаточный материал:*** Ориентиры,(флажки, кегли), верёвочки. ***Игровые атрибуты:*** большое ведро , маленькие вёдра , замороженные цветные фигурки разного размера и цвета, колокольчики.
«Приди , Весна Красна»	Спортивный зал Спортивная площадка Прогулочные площадки «Дорожка движения» («Солнечная полянка», «Змейка», «Горка», «Лес» «Ручеёк», «Дубовый лист», «Мишени», «Бусы», «Ворота») Центр развития основных движений («Волшебное дерево»).	Мячи разного диаметра, кегли, обручи, волейбольная сетка,корзины,баскетбольная корзина, «доска желания», «мешочки индивидуальных занятий», теннисные ракетки и мячи. ***Игровые атрибуты:*** маски и шапочки для подвижных игр.
«Лето красное»	Спортивный зал Спортивная площадка Прогулочные площадки «Дорожка движения» («Солнечная полянка», «Змейка», «Ручеёк», «Бабочка», «Болото», «Дубовый лист», «Поляна знаний», «Лабиринт», сказочные герои – ракетка, волан.	Ракетки, воланы, сетка для бадминтона, флажки, мячи, гимнастические палки, скакалки, верёвочки, обручи, кегли, «доска желания», «мешочки индивидуальных занятий», ***Мелкий раздаточный материал:*** Камешки разного размера, ленточки разноцветные атласные Игровые атрибуты: брызгалки, лейки, зонты, вёдра, бассейн с водой, игрушки для игр в воде (уточки, рыбки, кораблики, шарики), таз с водой, мисочки пластмассовые, стаканы пластиковые,мыльные пузыри, водяные мячики из поролона, водяные пистолеты, пластиковые бутылки, воздушные шарики,мыльницы, табло

		для счёта очков

Парциальная программа и авторская технология «Мой весёлый звонкий мяч» физическое развитие детей раннего возраста Возрастные возможности использования мячей

Возраст	Возрастные возможности использования мячей
1 год 6 месяцев — 2 года	удержание мяча двумя руками и одной рукой
	бросание мяча вдаль
	Отталкивание мяча двумя и одной рукой в произвольном направлении
	скатывание мяча с горки
	катание мяча в паре со взрослым и друг с другом
2 — 3 года	перебрасывание мяча через препятствия
	бросание мяча двумя руками взрослому, попытки поймать мяч, брошенный взрослым
	бросание мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы
	бросание мяча вперед, в горизонтальную цель двумя руками
	бросание мяча вдаль одной рукой

Физическая подготовленность детей третьего года жизни оценивается по следующим критериям: катание, бросание, ловля мяча, попадание в цель, координационные способности.

Возрастные показатели и критерии физического развития детей в играх и упражнениях с мячом

Физическая подготовленность			
Катание мяча	**Бросание мяча**	**Ловля мяча**	**Координационные способности**
Катает мяч в цель На расстоянии 100 см; размер цели 50см (кольцо, обруч, дуга).	-Бросает малые мячи вдаль на расстояние 200 см. Бросает одной рукой(попеременно) малые мячи в вертикальную цель (диаметр 50 см), расположенную на высоте 85–90 см от пола (примерно на уровне глаз ребенка на расстоянии 100 см).	Ловит мяч от взрослого удобным для себя способом. Бросает и ловит мяч от поля удобным способом.	Подбрасывает и ловит мяч (диаметр 15–20 см) в индивидуальном исполнении. Катает мяч между стоящими предметами (2 кегли), не задевая их. Катает мяч в воротца ногой удобным способом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ

Автор	Название издания
Литвинова О.М	«Феникс», 2010\
Волошина Л.Н.	Белгород2017г
Волошина Л.Н.	Белгород2017г
Наглядно – дидактические пособия и материалы	
Картотеки дворовых и народных игр	
обеспечение программы дошкольного образования «Выходи играть во двор»	
Лыжи, санки, волейбольная сетка, маленькие мячи, обручи, эстафетная палочка,корзина, гимнастические палки, «доска желания», «мешочки индивидуальных занятий», Мячи разного диаметра, кегли, обручи, волейбольная сетка,корзины,баскетбольная корзина,	
ВолошинаЛ.Н. Курилова Т.В.	«Белый город» 2013г.
Давыдова М.А.	Москва «ВАКО»2007г
Л.И. Латохина.	«Астрель»2009
«Играйте на здоровье»	
Наглядно – дидактические пособия и материалы	
Беседы и ознакомления со спортивными играми	
Ракетки, шарики, шайбы , клюшки, выносные ворота, городошные фигуры, биты, мячи футбольные, выносные ворота, волейбольная сетка, выносные стойки, ракетки, воланы.	
Николаева Н.И.	«ДЕТСТВО-ПРЕСС»2012.
«Мой весёлый звонкий мяч»	
Наглядно – дидактические пособия и материалы	
Картотека игр и упражнений с мячом для раннего возраста	

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре

Аннотация
Крабочей программе инструктора по физической культуре
по освоению детьми образовательной области
«Физическое развитие»
(раздел «Физическая культура»)

Рабочая программа разработана и утверждена в структуре Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с № 7 «Семицветик» г. Белгорода.

Рабочая программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, разработана с учетом содержания парциальных программ, выбранных участниками образовательных отношений:

- «Играйте на здоровье: Программа и технология её применения в ДОУ (3-4 года) (5-6лет)», авторы: Л.Н. Волошина, Л.В. Новичкова;
- Парциальная программадошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область физическое развитие),авторы: Л.Н. Волошина и др.
- Парциальная программа и авторская технология«Мой весёлый звонкий мяч» физическое развитие детей раннего возраста, авторы:Л.Н. Волошина, Л.В. Серых, Т.В. Курилова.

В содержании рабочей программы в соответствие с ФГОС ДО представлены: цели, задачи, предполагаемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» в виде целевых ориентиров, содержание образовательной деятельности по данной образовательной области на различных возрастных этапах дошкольного возраста, взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся, организация образовательной среды, в том числе развивающей предметно-пространственной среды.

Отражено перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности, взаимосвязанные направления диагностической, консультативной, информационно–просветительской деятельности инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ.

Качественная реализация данной рабочей программы обеспечивает преемственность целей, задач и содержания физического развития с основной образовательной программой начального общего образования через формирование у выпускников предпосылок к учебной деятельности.