

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
городского округа Королев Московской области  
«Детский сад комбинированного вида №14 «Светлячок»  
(МБДОУ «Детский сад №14»)

141070, г. Королёв М.О.  
ул. Садовая д. 4А

8(495) 515-01-90

Принято  
педагогическим советом  
протокол №  
от 31 августа 2020г.

Утверждаю  
заведующий МБДОУ «Детский сад №14  
Т.В. Билый  
Пр. № 53 от « 31 » августа 2020 г.



# Рабочая программа

инструктора по физической культуре на 2020-2021 уч.год

(на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, используемой в ДОУ как основной).

Составил:  
инструктор по физической культуре – Иванова Л.В.

г.Королёв

Содержание .....	1
ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	5
1.1. Пояснительная записка .....	5
1.1.1. Цели и задачи Программы .....	5
1.1.2. Принципы Программы .....	7
1.2. Особенности осуществления образовательного процесса в области «Физическое развитие» .....	9
1.2.1. Оптимальная модель образовательного процесса .....	9
1.2.2. Формы образовательной деятельности .....	11
1.3. Возрастные особенности детей .....	12
1.3.1. 2я младшая группа 3 – 4 лет .....	12
1.3.2. Средняя группа 4 – 5 лет .....	14
1.3.3. Старшая группа 5 – 6 лет .....	15
1.3.4. Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет .....	16
1.4. Планируемые результаты освоения Программы образовательной области «Физическое развитие» .....	17
1.5. Методика проведения мониторинга .....	19
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	22
2. 1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» .....	22
2.1.2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни .....	23
2.1.3. Физическая культура .....	24
2.1.4. Подвижные игры .....	26
2.2. РАЗВИТИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	27
2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников .....	29
2.4. Взаимодействие взрослых с детьми .....	30
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	32
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды .....	32
3.2. Организация режима пребывания детей в ДООУ .....	35
3.3. Учебный план 2020 – 2021 уч. год .....	38
3.5. Система физкультурно-оздоровительной работы ДООУ .....	38
3.6. Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений .....	41
3.7. Методическое обеспечение Программы .....	50
3.8. Современные методы и модели образовательных и инновационных технологий .....	52
3.9. Перечень литературных источников .....	58



Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ дошкольное образование является уровнем общего образования наряду с начальным общим, основным общим и средним общим образованием.

Именно в дошкольном детстве закладываются ценностные установки развития личности ребёнка, основы его идентичности, отношения к миру, обществу, семье и самому себе.

Поэтому миссия дошкольного образования – сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как отправной точки включения и дальнейшего овладения разнообразными формами жизнедеятельности в быстро изменяющемся мире, содействие развитию различных форм активности ребенка, передача общественных норм и ценностей, способствующих позитивной социализации в поликультурном многонациональном обществе.

Задача приобщения детей к жизни в современном социальном пространстве требует обновления не только *содержания* дошкольного образования, но и *способов* взаимодействия между детьми и взрослыми, формирования базового доверия ребенка к миру, комфортного и безопасного образа жизни.

Все это требует разработки инновационных программ раннего и дошкольного образования, соответствующих современному уровню развития педагогической науки и практики, учитывающей и интегрирующей лучшие образцы отечественного и зарубежного опыта.

Современные образовательные программы и современный педагогический процесс должны быть направлены на поддержку разнообразия детства, что предполагает вариативность содержания и организации дошкольного образования. Вариативность содержания дошкольного образования может быть достигнута только через сохранение широкого разнообразия образовательных программ, уже существующих в российском образовательном пространстве и разрабатываемых в настоящий момент.

С учетом культурно-исторических особенностей современного общества, вызовов неопределенности и сложности изменяющегося мира и обозначенных выше рисков для полноценного развития и безопасности детей, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – Стандарт), разработана Рабочая Программа педагога (далее – Программа).

На основе Программы на разных возрастных этапах развития и социализации дошкольников конструируется мотивирующая образовательная среда.

Мотивирующая образовательная среда предоставляет систему условий развития детей, включая пространственно-временные (гибкость и трансформируемость пространства и его предметного наполнения, гибкость планирования), социальные (формы сотрудничества и общения, ролевые и межличностные отношения всех участников образовательных отношений, включая педагогов, детей, родителей (законных представителей), администрацию), условия детской активности (доступность и разнообразие видов деятельности, соответствующих возрастнопсихологическим особенностям дошкольников, задачам развития каждого ребенка), материально-технические и другие условия образовательной деятельности.

Программа определяет содержание образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей в различных видах деятельности, таких как:

- ✓ игровая (сюжетно-ролевая игра, игра с правилами и другие виды игры);
- ✓ коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и другими детьми);
- ✓ двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Программа спроектирована:

- с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, целей, задач, планируемых результатов, содержания и организации образовательного процесса на ступени дошкольного образования;
- на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования;
- на основе основной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, используемой в ДОУ как основной.



# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

### 1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель Программы – всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, потребности в двигательной активности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Целью физкультурного образования детей дошкольного возраста является формирование основ ценностного отношения ребенка к здоровью и физической культуре, овладение им средствами, методами и формами индивидуальной двигательной деятельности, умениями направленно использовать эту деятельность для собственного духовного, социального, коммуникативного, физического и интеллектуального развития.

Основные задачи физкультурного образования дошкольников:

- обучать движениям и физическим упражнениям в процессе организованных взрослыми разных форм занятий физической культурой, с использованием современных методов обучения, а также средств и способов педагогической коммуникации;
- обогащать двигательный опыт детей в процессе овладения базовыми средствами двигательной деятельности;
- обеспечивать системное освоение детьми рациональных способов управления движениями и связанных с ними знаний;
- формировать умение использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физкультурой;
- расширять адаптационные и функциональные возможности дошкольников путем всестороннего воздействия физическими упражнениями на развитие основных органов и систем их организма;
- воспитывать основные психофизические качества личности на базе общей физической подготовки;
- развивать двигательные способности дошкольника, содействовать развитию их креативности и коммуникативности, способствовать целостному развитию личности ребенка;
- формировать интерес к физической культуре и спорту, создавая коммуникативно – ориентированную среду физкультурного образования.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- ✓ охрана и укрепление *физического и психического здоровья детей*, в том числе их эмоционального благополучия;
- ✓ обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- ✓ создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- ✓ формирование общей культуры личности детей, в том числе *ценностей здорового образа жизни*, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, *физических качеств*, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- ✓ обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, *способностей и состояния здоровья детей*;
- ✓ формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным, психологическим и *физиологическим особенностям детей*;
- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, *охраны и укрепления здоровья детей*;
- ✓ обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.



### 1.1.2. Принципы Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

- Поддержка разнообразия детства. ДООУ выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

- Сохранение уникальности и самооценности детства как важного этапа в общем развитии человека.

- Позитивная социализация ребёнка – освоение ребёнком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДООУ) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам.

- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

- Сотрудничество ДООУ с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе – важнейший принцип образовательной Программы.

- Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей.

- Индивидуализация дошкольного образования. Построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности.

- Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Деятельность педагога является мотивирующей и



соответствует психологическим законам развития ребенка, учитывает его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

- Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

- Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности.

- Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.

## 1.2. Особенности осуществления образовательного процесса в области «Физическое развитие».

### 1.2.1. Оптимальная модель образовательного процесса

<p>Позиция взрослого:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• как непосредственный партнер детей, включенный в их деятельность;</li> <li>• как организатор развивающей предметной среды;</li> <li>• совместная непринужденная партнерская деятельность взрослого с детьми;</li> <li>• свободная самостоятельная деятельность самих детей.</li> </ul>
<p>Специфика организации <i>организованной образовательной деятельности</i> (ООД)</p>	<p>Организованная образовательная деятельность (ООД) реализуется через организацию различных видов детской деятельности и их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.</p>
<p>Особенности <i>совместной партнерской деятельности</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей – основная модель организации образовательного процесса детей дошкольного возраста; деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время.</li> <li>• Отличается наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности).</li> <li>• Предполагает индивидуальную, подгрупповую, фронтальную формы работы с воспитанниками.             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ взрослый – партнер;</li> <li>✓ свободное размещение;</li> <li>✓ свободное перемещение;</li> <li>✓ свободное общение;</li> <li>✓ добровольное присоединение к деятельности;</li> <li>✓ динамичная позиция педагога;</li> <li>✓ «открытый» временной конец.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Принципы построения образовательного процесса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников спецификой и возможностями образовательных областей.</li> </ul>
<p>Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Реализация темы в комплексе разных видов деятельности вынуждает взрослого к более свободной позиции, ее можно обозначить как позицию партнера, сотрудника.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация предметной среды более гибкая, постоянно подстраиваемая под развивающие задачи и инициативу детей.</li> </ul>
<p>Интеграция образовательных областей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интеграция содержания дошкольного образования – объединение в единое целое отдельных частей, состояние связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей содержания дошкольного образования, обеспечивающее целостность образовательного процесса</li> </ul> <p><u>Виды интеграции:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ интеграция содержания психолого-педагогической работы по образовательным областям;</li> <li>✓ интеграция детской деятельности;</li> <li>✓ использование адекватных форм образовательной работы для решения психолого-педагогических задач 2х и более областей;</li> <li>✓ использование средств одной образовательной области для организации и оптимизации образовательного процесса в ходе реализации другой образовательной области или основной общеобразовательной программы в целом.</li> </ul>



## 1.2.2. Формы образовательной деятельности

### Младший дошкольный возраст

№ п/п	Направление развития ребенка	1-я половина дня	2-я половина дня
	<i>Физическое развитие</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- прием детей на воздухе в теплое время года,</li><li>- утренняя гимнастика,</li><li>- гигиенические процедуры,</li><li>- закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны),</li><li>- физминутки на занятиях,</li><li>- физкультурные занятия,</li><li>- прогулка в двигательной активности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- гимнастика после сна,</li><li>- закаливание,</li><li>- физкультурные досуги, игры и развлечения,</li><li>- самостоятельная двигательная активность,</li><li>- прогулка (инд. работа по развитию движений).</li></ul>

### Старший дошкольный возраст

№ п/п	Направление развития ребенка	1-я половина дня	2-я половина дня
	<i>Физическое развитие</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- прием детей на воздухе в теплое время года,</li><li>- утренняя гимнастика,</li><li>- гигиенические процедуры,</li><li>- закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны),</li><li>- физминутки на занятиях,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- гимнастика после сна,</li><li>- закаливание,</li><li>- физкультурные досуги, игры и развлечения,</li><li>- самостоятельная двигательная активность,</li><li>- прогулка (инд. работа по развитию движений).</li></ul>

		- физкультурные занятия, - прогулка в двигательной активности.	
--	--	--	--

### 1.3. Возрастные особенности детей.

#### 1.3.1. младшая группа 3 – 4 лет

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все *физиологические функции и процессы*.

При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

- Развитие *моторики и становление двигательной активности*. Движения *детей* четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.
- Однако большинство детей не в полной мере согласуют движений рук и ног в процессе ходьбы и бега. Малыши часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за взрослым, но их бег их еще неравномерен, движения рук не энергичны.
- Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук, перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).
- Дети 3 - 4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

- Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четверем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза.
- У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют. На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной *игровой и двигательной деятельности*.
- В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании.
- Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя.
- Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком *двигательный опыт* позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.
- Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей.
- У детей четвертого года жизни происходит развертывание *разных видов деятельности*, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

### 1.3.2. Средняя группа 4 – 5 лет



На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

- Развитие моторики и становление двигательной активности. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.
- Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия
- . При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.
- На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).
- Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности.
- Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

- Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.
- Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня.

### 1.3.3. Старшая группа 5 – 6 лет

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система.

- Развитие моторики и становление двигательной активности. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях.
- Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве.
- Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.
- Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.



- На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13 000 до 14 500 движений. Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

#### **1.3.4. Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет**

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

- Развитие моторики и становление двигательной активности. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными.
- Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.
- К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости
- Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.
- На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение.



- Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости.
- В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях.
- Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру).  
Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы образовательной области «Физическое развитие».**

##### **младшая группа 3 - 4 года**

- ✓ Сохраняет правильное положение тела при выполнении упражнений;
- ✓ Согласовывает движение рук и ног;
- ✓ Одновременно отталкивается 2мя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину и с места;
- ✓ Ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди;
- ✓ Отбрасывает мяч, поражая вертикальную и горизонтальную цели;
- ✓ Подлезает под дугу, не касаясь руками пола (40 см);
- ✓ Активно включается в игру и выполняет основные правила;
- ✓ Стремится соблюдать правила здоровьесбережения;
- ✓ Выполняет культурно – гигиенические правила с небольшой помощью взрослого;
- ✓ Одевается в правильной последовательности с небольшой помощью взрослого;
- ✓ Отражает в играх процесс одевания, умывания и еды;
- ✓ Следит за своим внешним видом.

##### **Средняя группа 4 - 5 лет**

- ✓ Чётко выполняет повороты в стороны;
- ✓ Сохраняет исходное положение;
- ✓ Чётко соблюдает заданное направление при беге и ходьбе;
- ✓ Сохраняет правильную осанку во время ходьбы;
- ✓ Выдерживает заданный темп (быстрый, средний, медленный);
- ✓ Сохраняет равновесие в заданных положениях;
- ✓ Выполняет разные виды бега;
- ✓ Ловит мяч с расстояния 1.5 м;
- ✓ Отбивает мяч об пол;
- ✓ Принимает правильное положение при метании;
- ✓ Ползает разными способами;
- ✓ Поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек до 2 м;
- ✓ Энергично отталкивается при выполнении прыжка, мягко приземляется с сохранением равновесия;
- ✓ Характеризует своё самочувствие;
- ✓ Самостоятельно применяет культурно – гигиенические навыки;
- ✓ Активен в самообслуживании;
- ✓ Стремится помогать взрослому в режимных моментах;
- ✓ Следит за своим внешним видом и видит неопрятность окружающих;
- ✓ Понимает угрожающие ситуации, что необходимо звать на помощь;

### **Старшая группа 5 - 6 лет**

- ✓ Чётко выполняет повороты в стороны;
- ✓ Выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- ✓ Выполняет упражнения с напряжением в заданном ритме, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамичностью музыки;
- ✓ Сохраняет правильную осанку во время энергичной ходьбы;
- ✓ Энергично отталкивается и выносит маховую ногу вверх в скоростном беге;
- ✓ Точно выполняет сложные подскоки на месте;
- ✓ Сохраняет равновесие в прыжках в глубину;
- ✓ Прыгает в длину, высоту, с разбега, со скакалкой;
- ✓ Выполняет разнообразные упражнения с мячом;
- ✓ Свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;
- ✓ Владеет знаниями о полезных привычках, осознает у себя;
- ✓ Рассказывает о своём самочувствии;
- ✓ Владеет культурой приёма пищи;
- ✓ Заинтересован в сохранении своего здоровья;
- ✓ Проявляет интерес к закаливанию и спорту;
- ✓ Знает съедобные и ядовитые плоды, ягоды и грибы;
- ✓ Знает угрожающие здоровью ситуации, называет правила оказания помощи.

## Подготовительная к школе группа 6 - 7 лет

- ✓ Чётко выполняет общеразвивающие упражнения из разных исходных положений;
- ✓ Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- ✓ Сохраняет скорость и заданный темп бега;
- ✓ Ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления;
- ✓ Отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами, точно поражает цель. Бросает мяч 2мя руками из – за головы;
- ✓ Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестнице;
- ✓ Выполняет разнообразные упражнения с мячом и обручем;
- ✓ Свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;
- ✓ Самостоятельно организует игру с группой сверстников;
- ✓ Заинтересован в сохранении и укреплении своего здоровья;
- ✓ Рассказывает о своём самочувствии;
- ✓ Владеет культурой приёма пищи;
- ✓ Умеет выполнять дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, упражнения для сохранения осанки и т д;
- ✓ Проявляет интерес к закаливанию и спорту;
- ✓ Знает угрожающие здоровью ситуации, называет правила оказания помощи.

### 1.5. Методика проведения мониторинга.

Используется педагогический мониторинг в виде «Индивидуальной траектории развития ребёнка» 2 раза в год – октябрь и апрель по ФГОС ДО.

#### Анализ индивидуальной траектории развития ребёнка по освоению образовательной области «Физическое развитие»

##### младшая группа 3 - 4 года

№	Критерии	Количество «да»	% «да»	Количество «нет»	% «нет»	Количество «частично»	% «частично»
1	Сохраняет правильное положение тела при выполнении упражнений						
2	Согласовывает движение рук и ног						
3	Одновременно отталкивается 2мя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину и с места.						
4	Ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди						
5	Отбрасывает мяч, поражая вертикальную и горизонтальную цели						



6	Подлезает под дугу, не касаясь руками пола (40 см)						
7	Активно включается в игру и выполняет основные правила						
8	Стремится соблюдать правила здоровьесбережения						
9	Выполняет культурно – гигиенические правила с небольшой помощью взрослого						
10	Одевается в правильной последовательности с небольшой помощью взрослого						
11	Отражает в играх процесс одевания, умывания и еды						
12	Следит за своим внешним видом						

### Средняя группа 4 - 5 лет

№	Критерии	Количество «да»	% «да»	Количество «нет»	% «нет»	Количество «частично»	% «частично»
1	Чётко выполняет повороты в стороны						
2	Сохраняет исходное положение						
3	Чётко соблюдает заданное направление при беге и ходьбе						
4	Сохраняет правильную осанку во время ходьбы						
5	Выдерживает заданный темп (быстрый, средний, медленный)						
6	Сохраняет равновесие в заданных положениях						
7	Выполняет разные виды бега						
8	Ловит мяч с расстояния 1.5 м						
9	Отбивает мяч об пол						
10	Принимает правильное положение при метании						
11	Ползает разными способами						
12	Поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек до 2 м						
13	Энергично отталкивается при выполнении прыжка, мягко приземляется с сохранением равновесия						
14	Характеризует своё самочувствие						
15	Самостоятельно применяет культурно – гигиенические навыки						
16	Активен в самообслуживании						
17	Стремится помогать взрослому в режимных моментах						
18	Следит за своим внешним видом и видит неопрятность окружающих						
19	Понимает угрожающие ситуации, что необходимо звать на помощь						

### Старшая группа 5 - 6 лет

№	Критерии	Количество «да»	% «да»	Количество «нет»	% «нет»	Количество «частично»	% «частично»
1	Чётко выполняет повороты в стороны						

2	Выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе						
3	Выполняет упражнения с напряжением в заданном ритме, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамичностью музыки						
4	Сохраняет правильную осанку во время энергичной ходьбы						
5	Энергично отталкивается и выносит маховую ногу вверх в скоростном беге						
6	Точно выполняет сложные подскоки на месте						
7	Сохраняет равновесие в прыжках в глубину						
8	Прыгает в длину, высоту, с разбега, со скакалкой						
9	Выполняет разнообразные упражнения с мячом						
10	Свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке						
11	Владеет знаниями о полезных привычках, осознает у себя						
12	Рассказывает о своём самочувствии						
13	Владеет культурой приёма пищи						
14	Заинтересован в сохранении своего здоровья						
15	Проявляет интерес к закаливанию и спорту						
16	Знает съедобные и ядовитые плоды, ягоды и грибы						
17	Знает угрожающие здоровью ситуации, называет правила оказания помощи						

### Подготовительная к школе группа 6 - 7 лет

№	Критерии	Количество «да»	% «да»	Количество «нет»	% «нет»	Количество «частично»	% «частично»
1	Чётко выполняет общеразвивающие упражнения из разных исходных положений						
2	Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях						
3	Сохраняет скорость и заданный темп бега						
4	Ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления						
5	Отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами, точно поражает цель. Бросает мяч 2мя руками из – за головы						
6	Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестнице						



7	Выполняет разнообразные упражнения с мячом и обручем						
8	Свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке						
9	Самостоятельно организует игру с группой сверстников						
10	Заинтересован в сохранении и укреплении своего здоровья						
11	Рассказывает о своём самочувствии						
12	Владеет культурой приёма пищи						
13	Умеет выполнять дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, упражнения для сохранения осанки и т д						
14	Проявляет интерес к закаливанию и спорту						
15	Знает угрожающие здоровью ситуации, называет правила оказания помощи						

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2. 1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».

#### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений

(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными



нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»).

### **Основные цели и задачи**

#### ***Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе***

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

**Физическая культура** - сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

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

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

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна

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

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы —

значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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

Расширять представления об особенностях функционирования целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **2.1.3. Физическая Культура**

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

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию



движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. 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.

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

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. 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.

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

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, 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, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к



занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

#### **2.1.4. Подвижные игры.**

##### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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.

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

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.

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

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.

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

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **2.2.РАЗВИТИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Основные цели задачи**

Создание условий для развития игровой деятельности детей. Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры. Развитие у детей интереса к различным видам игр. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное).

Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции; формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.

### **Содержание психолого-педагогической работы:**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**Подвижные игры.** Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми группы. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазания, ползанья; игры с мячами, шарами ,развивающие ловкость движений. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

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

**Подвижные игры.** Продолжать развивать двигательную активность; ловкость, быстроту, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность детей в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучать к самостоятельному выполнению правил. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

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

**Подвижные игры.** Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования.

Знакомить с народными играми. Воспитывать честность, справедливость в самостоятельных играх со сверстниками.

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

**Подвижные игры.** Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры. Проводить игры с элементами соревнования, способствующие развитию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Учить справедливо оценивать результаты игры. Развивать интерес к спортивным (бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и народным играм.



## 2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

### 2.3.1. Цели и задачи партнерства с родителями (законными представителями)

Содержание и формы работы с семьёй в детском саду отличаются разнообразием. Задача педагогического коллектива – быть компетентным в решении современных задач воспитания и развития дошкольников.

Основными **направлениями** взаимодействия с семьями являются:

- изучение потребностей родителей в образовательных услугах для определения перспектив развития ДОУ, содержания работы и форм её организации (анкетирование, социологические исследования);
- просвещение родителей с целью повышения правовой и педагогической культуры.

#### Задачи:

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

### 2.3.2. Основные формы взаимодействия с семьёй:

Знакомство с семьёй	Встречи - знакомства, анкетирование, интервью
Информирование родителей о ходе образовательного процесса	Дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские спортивные досуги праздники, создание памяток, интернет-журналов.
Образование родителей	Организация лекций, семинаров, семинаров-практикумов, проведение мастер-классов, тренингов, круглых столов, создание видеотеки.
Совместная деятельность	Привлечение родителей к участию в конкурсах, выставках, в проектной деятельности.

### 2.3.3. Система работы ДОУ с семьёй:

Принципы работы с родителями	Методы изучения семьи
- Целенаправленность, систематичность, плановость; - дифференцированный подход к работе с родителями с учётом многоаспектной специфики каждой семьи;	- Анкетирование; - наблюдение за ребёнком; - беседы с ребёнком; - беседы с родителями.

- возрастной характер работы с родителями; - доброжелательность, открытость.	
---	--

### **2.3.4. Формы сотрудничества с родителями**

#### Здоровье и физическое развитие:

- Предоставление в распоряжение родителей программы, ознакомление родителей с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечения смысловой однозначности информации.
- Персонализация передачи информации о здоровье каждого ребенка, реализуемой разнообразными средствами.
- Проведение «Дней здоровья» и физкультурных праздников с родителями.
- Создание специальных стендов.

### **2.4. Взаимодействие взрослых с детьми**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

- С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

- Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка.

- Партнерские отношения взрослого и ребенка в ДОУ и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания».

- Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

#### Личностно-порождающее взаимодействие:

- Принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности.
- Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения.
- Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях.



- Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

- Способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых.

- Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

- Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или иного действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

- Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

- Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

- Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

#### Методы воспитания:

Методы воспитания – научно обоснованные способы достижения воспитательной цели; совокупность наиболее общих способов решения воспитательных задач и осуществления воспитательных взаимодействий.

- ✓ **методы формирования сознания** (рассказ, объяснение, разъяснение, этическая беседа, увещание, внушение, инструктаж, пример и т.д.);
- ✓ **методы организации деятельности и формирования опыта поведения** (упражнение, приучение, поручение, педагогическое требование; общественное мнение, воспитывающие ситуации);
- ✓ **методы стимулирования** (соревнование, поощрение).

Среди них рассматривают следующие методы:

- ✓ стимулирующие познавательный интерес;
- ✓ стимулирующие творческий характер деятельности;
- ✓ направленные на создание соревновательных ситуаций;
- ✓ учитывающие эмоциональное воздействие на ребенка;
- ✓ направленные на создание и развитие игровой ситуации на занятии.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

#### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию основной образовательной программы.

В соответствии со Стандартом РППС обеспечивает и гарантирует:

- ✓ охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
- ✓ максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДООУ и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- ✓ построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
- ✓ создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;
- ✓ открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
- ✓ построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные



особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- ✓ создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в ДООУ, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции.

### **Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды.**

- содержательно-насыщенный – имеются средства обучения, материалы, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

- трансформируемый – обеспечена возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;

- полифункциональный – обеспечена возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

- принцип доступности – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

- принцип безопасности – все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

Среда образовательной области «Физическое развитие» отвечает следующим принципам:

- организована так, что каждый ребенок может найти место, удобное для занятий и комфортное с точки зрения его эмоционального состояния;
- интенсивно развивающая, провоцирующая возникновение и развитие познавательных интересов ребенка, его волевых качеств, эмоций и чувств;
- предоставляет ребенку возможность менять окружающую среду в соответствии со своими вкусами и настроениями;

- представляет собой единый комплекс;
- побуждает у детей двигательную активность, даёт им возможность осуществлять разнообразные движения, испытывая радость от них, и в то же время имеет свойства гасить, тормозить двигательную активность детей, когда это необходимо;
- имеет характер открытой незамкнутой системы, способной к изменению, корректировке и, самое главное, развитию, иначе говоря, среда должна быть не только развивающей, но и развивающейся;
- организовывается с учетом возрастных и половых различий детей, то есть давать возможность проявлять свои склонности как мальчикам, так и девочкам.

Предметно-пространственная среда в группе обеспечивает **условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья:**

- В помещении есть пространство для свободного передвижения детей, а также выделены помещения или зоны для разных видов двигательной активности детей – прыжков, лазания, метания и др.
- В группе имеется оборудование, инвентарь и материалы для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития мелкой моторики.





### 3.2.2. Режим дня в детском саду в теплый период.

Мероприятие	3 – 4 лет	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Прием и осмотр детей на улице. Утренняя гимнастика на прогулке. Самостоятельная деятельность.	6.45 – 8.30	6.45 – 8.30	6.45 – 8.30	6.45 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 9:00	8.30 – 9:00	8.30 – 8:55	8.40 – 9:00
Игры, подготовка к прогулке	9.00. – 9.10	9.00 – 9.10	8.55 – 9.05	9.00 – 9.10
Совместная образовательная деятельность. <i>Прогулка:</i> наблюдения, воздушные и солнечные процедуры. Самостоятельная игровая деятельность.	9.10– 11. 40	9.10– 12: 10	9.05– 12. 25	9.10– 12. 30
2-ой завтрак	10.05 -10.10	10.10 – 10.20	10.10 -10.20	10.10 -10.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры.	11.40 -12.00	12.10 – 12.25	12.25- 12.35	12.30 -12.40
Подготовка к обеду. Обед.	11.50 -12.20	12.25 – 12:50	12.35- 13.00	12.40 -13.00
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.20 -15.10	12.50 – 15.00	13.00- 15.00	13.00 -15.00
Постепенный подъем, водные процедуры.	15.00 -15.20	15.00 – 15.20	15.00- 15.20	15.00 -15.20
Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к полднику.	15.20 -16.00	15.20 – 16.05	15.20 – 16.10	15.20- 16.15
Полдник.	16.00 – 16.25	16.05 – 16.25	16.10 – 16.30	16.15 – 16.35
Подготовка к прогулке	16.25 -16.35	16.25 – 16.35	16.30- 16.40	16.35- 16.45
Прогулка: наблюдения, самостоятельная игровая деятельность. Уход детей домой.	16.35 -18.45	16.35 – 18.45	16.40 – 18:45	16.45 -18.45



### 3.3. Учебный план 2020 – 2021 уч. год

Образовательная область	Виды организованной образовательной деятельности	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическое развитие	Физическая культура	3	3	3	3
<b>Продолжительность:</b>		<b>15 мин</b>	<b>20 мин</b>	<b>25 мин</b>	<b>30 мин</b>

### 3.5. Система физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы
1.	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ	Режимы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• типовой режим дня по возрастным группам;</li> <li>• щадящий режим дня;</li> <li>• индивидуальный режим дня.</li> </ul>
2.	2.1. Регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультминутки;</li> <li>• физкультурные занятия.</li> </ul>
	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка	
	2.2. Частично регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спортивные праздники и досуги;</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• подвижные игры на воздухе и в помещении;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• ритмическая гимнастика;</li> <li>• подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможностей ребенка.</li> </ul>
	2.3. Нерегламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке.</li> </ul>

3.	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:  3.1. Общеукрепляющие мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ профилактические осмотры детей;</li> <li>▪ профилактические осмотры врачей-специалистов по медицинским показаниям;</li> <li>▪ режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок;</li> <li>▪ режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна;</li> <li>▪ местные и общие воздушные ванны;</li> <li>▪ свето-воздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний сезон.</li> </ul>
4.	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ создание психологического климата в ДОУ;</li> <li>▪ личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;</li> <li>▪ формирование основ коммуникативной деятельности у детей;</li> <li>▪ психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.</li> </ul>
5.	Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья;</li> <li>▪ воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков интереса и любви к физической активности;</li> <li>▪ формирование основ безопасности жизнедеятельности.</li> </ul>

№ п/п	Мероприятия	Все возрастные группы	Периодичность	Ответственный
<b>Целевые ориентиры физического развития ребёнка</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все возрастные группы	2 раза в год (сентябрь и май)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ медсестра</li> <li>▪ инструктор по физ. культуре, воспитатели групп</li> </ul>
<b>Двигательная деятельность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физ. культуре
2.	Физическая культура: - в зале - на воздухе	Все возрастные группы	3 раза в неделю: - 2 раза в нед. - 1 раз в нед.	Инструктор по физ. культуре
3.	Подвижные игры	Все возрастные группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели групп



№ п/п	Формы и методы	Содержание		
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим.		
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика; - спортивные игры.		
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды.		
4.	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.		
5.	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - каникулы.		
6.	Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры-тренинги на преодоление отрицательных эмоций - коррекция поведения.		
7.	Закаливание	- босохождение; - игровой массаж; - обширное умывание.		
5.	Спортивные упражнения	Все возрастные группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Все возрастные группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	«Ритмическая гимнастика»	Все возрастные группы	1 раз в неделю	Инструктор по физ. культуре
8.	Физкультурные досуги	Все возрастные группы	1 раз в месяц	Инструктор по физ. культуре
9.	Физкультурные праздники	Все возрастные группы	2 раза в год	Воспитатели групп
10.	День здоровья	Все возрастные группы	1 раз в год	Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп

### **3.6. Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений**

*Младшая группа (от 3 до 4 лет)*

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), 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, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота (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 (одно- временно, поочередно). Переключать 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. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**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 гнздышках». *С прыжками.* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». *С подлезанием и лазаньем.* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». *С бросанием и ловлей.* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». *На ориентировку в пространстве.* «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

#### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, 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.



**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), враспынную. 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 циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения 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 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. *Катание на велосипеде.* Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**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», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». *С подлезанием и лазаньем.* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». *С бросанием и ловлей.* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». *На ориентировку в пространстве.* «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. 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; равниев 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». *Катание на велосипеде и самокате.* Самостоятельно кататься на двух- колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

**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»,



«За- брось 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.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 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 вперед 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.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, 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 пролета на пролет 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 вперед 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, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, 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 вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед 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 поочередно 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. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору. *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носокскрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.



**Спортивные упражнения.** *Катание на санках.* Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками. *Скольжение.* Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. *Ходьба на лыжах.* Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом. Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. *Игры на лыжах.* «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. *Катание на велосипеде и самокате.* Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Спортивные игры.** *Городки.* Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. *Элементы баскетбола.* Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. *Элементы футбола.* Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. *Элементы хоккея* (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения. *Бадминтон.* Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. *Элементы настольного тенниса.* Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

**Подвижные игры.** *С бегом.* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». *С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». *С метанием и ловлей.* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». *С ползанием и лазаньем.* «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». *С элементами соревнования.* «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

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



### **3.7. Методическое обеспечение Программы**

1. Л.Г. Голубева Гимнастика и массаж для самых маленьких Москва МОЗАИКА — СИНТЕЗ 2012
2. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2 - 7 лет Москва МОЗАИКА — СИНТЕЗ 2014
3. Л.И. Пензулаева Физическая культура в дет. саду Вторая младшая группа Москва МОЗАИКА — СИНТЕЗ 2014
4. Л.И. Пензулаева Физическая культура в дет. саду Подготовительная к школе группа Москва МОЗАИКА — СИНТЕЗ 2014
5. Л.И. Пензулаева Физическая культура в дет. саду Средняя группа Москва МОЗАИКА — СИНТЕЗ 2014
6. Л.И. Пензулаева Физическая культура в дет. саду Старшая группа Москва МОЗАИКА — СИНТЕЗ 2014
7. Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в дет. саду вторая младшая группа Москва МОЗАИКА — СИНТЕЗ 2012
8. Э.Я. Степаненкова физическое воспитание в дет. саду Программа и методические

- рекомендации для занятий с детьми 2 - 7 лет Москва МОЗАИКА — СИНТЕЗ 2009
9. Л.А. Соколова Детские олимпийские игры Занятия с детьми 2 - 7 лет Волгоград Издательство «Учитель» 2014
  10. А.А. Гуськова Подвижные и речевые игры для детей 5 - 7 лет Волгоград Издательство «Учитель» 2014
  11. Е.И. Подольская Физическое развитие детей 2 - 7 лет Сюжетно - ролевые занятия Волгоград Издательство «Учитель» 2013
  12. Л.В. Волошина, Е.В. Гавришова Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников Волгоград Издательство «Учитель» 2013
  13. М. П. Асташина Фольклорно — физкультурные занятия и досуги с детьми 3 - 7 лет Волгоград Издательство «Учитель» 2013
  14. Н.М. Соломенникова, Т.М. Машина Формирование двигательной сферы детей 3 - 7 лет футбол — гимнастика Конспекты занятий Волгоград Издательство «Учитель» 2013
  15. Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина Гимнастика для детей 5 - 7 лет Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации Волгоград Издательство «Учитель» 2013
  16. Е.К. Воронова Формирование двигательной активности детей 5 - 7 лет Игры — эстафеты Волгоград Издательство «Учитель» 2012
  17. Т.Б. Сидорова Познавательные физкультурные занятия Подготовительная группа Волгоград Издательство «Учитель» 2011
  18. Л.А. Соколова Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2013
  19. Г.А. Хацкалева Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2013
  20. Е.А. Сочеванова Подвижные игры с бегом для детей 4 - 7 лет Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2012
  21. В.И. Орла, С.Н. Агаджанова Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2008
  22. Т.Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2013
  23. Е.Р. Железнова Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2013
  24. Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2012
  25. Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2013
  26. Н.И. Николаева Школа мяча Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2012
  27. С.Н. Агаджанова Как не болеть в дет. саду Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2009
  28. А.А. Чеменева, О.А. Ушакова — Славолубова Коммуникативно - ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2013
  29. Л.И. Мосягина Целостная система физкультурно — оздоровительной работы с детьми раннего и младшего возраста Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2013
  30. Ж.Е. Фирелева, А.Н. Кислого Прикладная оздоровительная гимнастика Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС Москва Творческий центр СФЕРА 2012
  31. С.О. Филипова Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2011
  32. Т.Е. Харченко Организация двигательной деятельности детей в детском саду Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2010
  33. Н.Б. Мулаева Конспекты - сценарии занятия по физ. культуре для дошкольников Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2010



34. С.В. Силантьева Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2013
35. Ж.Е. Фирелева, Е.Г. Сайкина Фитнес - танец Лечебно - профилактический танец Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2010
36. Ю.А. Кириллова Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп дет. сада от 3 до 7 лет Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2012
37. Т.В. Хабарова Развитие двигательных способностей старших дошкольников Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2010
38. М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова Физическое воспитание детей 2 - 7 лет развернутое планирование по программе Издательство «Учитель» Волгоград 2011
39. Т.Э. Токаева Мониторинг физ. Развития детей Диагностический журнал Средняя группа Издательство «Учитель» Волгоград 2012
40. И.А. Стефанович Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физ. Развития детей 3 - 7 лет Инновационный педагогический проект. Программа Издательство «Учитель» Волгоград 2014
41. ФГОС М.М Борисова Малоподвижные игры и игровые упр. Для занятий с детьми 3 - 7 лет Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2013
42. ПР Методика проведения подвижных игр Методическое пособие Санкт - Петербург ДЕТСТВО - ПРЕСС 2010
43. Е.А. Сочеванова Комплексы утренней гимнастики для детей 4 — 5 лет. ДЕТСТВО - ПРЕСС 2010
44. Е.А. Сочеванова Комплексы утренней гимнастики для детей 5 — 6 лет. ДЕТСТВО - ПРЕСС 2010

### **3.8. Современные методы и модели образовательных и инновационных технологий**

Специалисты ДООУ интенсивно внедряют в работу инновационные технологии. Поэтому *выбраны методы и формы организации работы с детьми, инновационные педагогические технологии, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности.*

Современные педагогические технологии в дошкольном образовании направлены на реализацию государственного стандарта дошкольного образования.

Принципиально важной стороной в инновационных педагогических технологиях является позиция ребенка в воспитательно-образовательном процессе, отношение к ребенку со стороны взрослых. Взрослый в общении с детьми придерживается положения: «Не рядом, не над ним, а вместе!». Основная цель - содействовать становлению ребенка как личности.

### **Современные методы и модели образовательных и инновационных технологий, используемые в педагогической деятельности инструктора по физической культуре:**

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- игровые технологии.

#### **1. *Здоровьесберегающие технологии:***

- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;

### **Современные здоровьесберегающие педагогические технологии инструктора по физической культуре**

<b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Ответственный</b>
<i><b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b></i>			
<b>Ритмопластика</b>	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по ФИЗО
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Инструктор по ФИЗО
<b>Релаксация</b>	В любом подходящем помещении. В зависимости от	Для всех возрастных групп.	Инструктор по ФИЗО



	состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	
<b>Оздоровительный бег</b>	Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.	Инструктор по ФИЗО
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
<b>Физкультурное занятие</b>	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по ФИЗО
<b>Самомассаж</b>	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Инструктор по ФИЗО

## **2. Личностно - ориентированные технологии:**

личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов.

В рамках личностно-ориентированных технологий самостоятельными направлениями выделяются:

- *гуманно-личностные технологии*, отличающиеся своей гуманистической сущностью психолого-терапевтической направленностью на оказание помощи ребенку с ослабленным здоровьем, в период адаптации к условиям дошкольного учреждения.
- *технология сотрудничества* реализует принцип демократизации дошкольного образования, равенство в отношениях педагога с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «Взрослый - ребенок».

Выявление темпов развития позволяет воспитателю поддерживать каждого ребенка на его уровне развития.

Таким образом, специфика технологического подхода состоит в том, чтобы воспитательно-образовательный процесс должен гарантировать достижение поставленных целей. В соответствии с этим в технологическом подходе к обучению выделяются:

- постановка целей и их максимальное уточнение (воспитание и обучение с ориентацией на достижение результата);
- подготовка методических пособий (демонстрационный и раздаточный) в соответствии с учебными целями и задачами;
- оценка актуального развития дошкольника, коррекция отклонений, направленная на достижение целей
- заключительная оценка результата – индивидуальная траектория развития дошкольника.

Личностно-ориентированные технологии создают условия для творчества личности, атмосферу любви, заботы, сотрудничества.

### ***3. Игровые технологии:***

#### ***Концептуальные основы игровой технологии:***

- Игровая форма совместной деятельности с детьми создаётся при помощи игровых приёмов и ситуаций, выступающих в качестве средства побуждения и стимулирования ребёнка к деятельности.
- Реализация педагогической игры осуществляется в следующей последовательности - дидактическая цель ставится в форме игровой задачи, образовательная деятельность подчиняется правилам игры; учебный материал используется в качестве её средства; успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом.
- Игровая технология охватывает определённую часть образовательного процесса, объединённую общим содержанием, сюжетом, персонажем.
- В игровую технологию включаются последовательно игры и упражнения, формирующие одно из интегративных качеств или знание из образовательной области. Но при этом игровой материал активизирует образовательный процесс и повышает эффективность освоения материала.



Главная цель игровой технологии - создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования ДООУ и уровня развития детей.

**Задачи:**

- Достигнуть высокого уровня мотивации, осознанной потребности в усвоении знаний и умений за счёт собственной активности ребёнка.
- Подобрать средства, активизирующие деятельность детей и повышающие её результативность.

Но как любая педагогическая технология, игровая также соответствует **следующим требованиям:**

- Технологическая схема - описание технологического процесса с разделением на логически взаимосвязанные функциональные элементы.
- Научная база - опора на определённую научную концепцию достижения образовательных целей.
- Системность - технология должна обладать логикой, взаимосвязью всех частей, целостностью.
- Управляемость - предполагается возможность целеполагания, планирования процесса обучения, поэтапной диагностики, варьирование средств и методов с целью коррекции результатов.
- Эффективность - должна гарантировать достижение определённого стандарта обучения, быть эффективной по результатам и оптимальной по затратам.
- Воспроизводимость - применение в других образовательных учреждениях.

*«Игровая технология»* отвечает психологически обоснованным требованиям к использованию игровых ситуаций в развивающем процессе в ДООУ, создавая ребёнку возможность принятия на себя роли действующего в игровой ситуации персонажа. Такая организация совместной деятельности педагога и ребёнка является средством, воссоздающим некоторые элементы игры, и способствует преодолению разрыва, возникающего при переходе от ведущей игровой к учебной деятельности.

Игра или элементы игры, целесообразно включенные в обучение, придают образовательной задаче конкретный, актуальный смысл, мобилизуют мыслительные, эмоциональные и волевые силы детей, ориентируют их на решение поставленных задач.

*Игровая технология* строится как целостное образование, охватывающее определенную часть образовательного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем. В нее включаются последовательно:

- игры и упражнения, формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их;
- группы игр на обобщение предметов по определенным признакам;
- группы игр, в процессе которых у дошкольников развивается умение отличать реальные явления от нереальных;
- группы игр, воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др.



### 3.9. Перечень литературных источников

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М. МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014
2. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию – протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)