

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 462

620102, г. Екатеринбург, ул. Посадская, д.40, к. 3 Тел./факс: +7(343) 2339309

Принята на
педагогическом совете
МБДОУ – детского сада № 462
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ детского сада № 462
О.С. Черноскутова
Приказ № 54/1-О
от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной деятельности
«Физическое развитие» детей 2-7 лет

Разработана в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. №1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный №71847)

Разработчик: Цейко Анастасия Яковлевна
Инструктор по физической культуре

г. Екатеринбург 2023

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цель и задачи рабочей программы
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста 2-7 лет
1.5.	Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическое развитие»
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1.	Задачи физического развития детей раннего и дошкольного возраста 2-7 лет
2.1.1.	Задачи физического развития детей 2-3 лет
2.1.2.	Задачи физического развития детей 3-4 лет
2.1.3.	Задачи физического развития детей 4-5 лет
2.1.4.	Задачи физического развития детей 5-6 лет
2.1.5.	Задачи физического развития детей 6-7 лет
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет
2.2.5.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет
2.3.	Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы
2.4.1.	Основные формы организации образовательной деятельности по физическому

	развитию
2.4.2.	Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ
2.4.3.	Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников
2.4.4.	Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников
2.5.	Взаимодействие педагогов
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области «Физическое развитие»
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
3.2.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»
	Приложения к рабочей программе по реализации образовательной области «Физическое развитие»

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в федеральных государственных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления волнует не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа составлена на основании Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 года).

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменениями №31 от 21 января 2019 года.

3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
5. Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ №809 от 9 ноября 2022 года.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).
8. Устав МБДОУ – детский сад № 462.
9. Основная образовательная программа МБДОУ – детский сад № 462.

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения детьми 2-7 лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы инструктора по физической культуре предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения

регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть рабочей программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного физкультурного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. Цель и задачи рабочей программы

Цель: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение задач, обозначенных в Федеральной образовательной программе:

1. Обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. Построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
3. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
4. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
5. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
6. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
7. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

по ФГОС:

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

Принцип сотрудничества с семьёй:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста 2-7 лет

Возрастные характеристики развития детей раннего возраста 2-3 лет

Второй год жизни

Росто-весовые характеристики

Вес двухлетнего ребенка составляет одну пятую веса взрослого человека. К двум годам мальчики набирают вес до 13,04 кг, девочки - 12,6 кг. Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. К двум годам длина тела мальчиков достигает 88,3 см, а девочек - 86,1 см.

Функциональное созревание

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных центров. Общее время сна, практически полностью подчиненного суточной ритмике, составляет 11-12 часов. Развитие центральной нервной системы на этом этапе характеризуется замедлением ростовых процессов, снижением скорости увеличения объема головного мозга и формированием нервных связей.

Начиная с 16-18-ти месяцев уровень развития мускулатуры и нервной системы обеспечивает рефлекторную деятельность по контролю выделительной системы. К двум годам у большинства детей ночное мочеиспускание прекращается, хотя время от времени оно может

повторяться у многих из них и гораздо позднее в результате нарушения привычных видов повседневной активности, на фоне болезни, в случаях перевозбуждения ребенка или испуга.

Развитие моторики. Развитие моторики является определяющим для всего психического развития. Преимущественно формируется подкорковый уровень организации движения, включающий формирование ритма, темпа, тонуса. Все движения формируются на основании ритмической картины, соответственно, чрезвычайно важно формировать ритмичность (движения под ритм; режим дня; чередование активности и отдыха). Подавляющее большинство детей (90%) может хорошо ходить (в год и два месяца); строить башню из двух кубиков (в полтора года); подниматься по ступенькам (в год и десять месяцев); пинать мяч (к двум годам).

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Ребенок до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом. В полтора года дети способны рисовать каракули, а к двум годам могут нарисовать прямую линию. Дети все лучше контролируют простые движения, а затем объединяют их во все более сложные и согласованные системы.

Психические функции. Восприятие становится ведущей психической функцией. Совершенствуется зрительное восприятие и становится ведущим. Вместе с тем, дети полутора – двух лет не могут одновременно воспринимать объект в целом и отдельные его части. В области восприятия происходит формирование перцептивных действий и предметных эталонов. Функция перцептивных действий - ориентировочная, обследование перцептивных свойств объекта на основе эталонов. Формирование наглядно-действенного мышления как отражения скрытых сущностных связей и отношений объектов происходит на основе развития восприятия и в ходе овладения ребенком предметно-орудийными

действиями. Первоначально перцептивные действия представляют собой развернутые внешние действия. По мере овладения речью восприятие начинает приобретать черты произвольности. Слово начинает регулировать восприятие ребенка. По мере взросления и накопления опыта дети приобретают способность принимать и одновременно перерабатывать все больше информации, сопоставляя знание о части и целом. Появляются зачатки экспериментирования. Физический опыт становится основой обобщений. Последовательность овладения обобщениями: на основании цвета (от года до года и семи месяцев); на основании формы (от полутора до двух лет); функциональные обобщения (от двух до трех лет).

В ходе формирования умения использовать орудия ребенок проходит четыре стадии: целенаправленных проб, «подстерегания», навязчивого вмешательства, объективной регуляции. Особенности предметной деятельности: педантизм, рука подстраивается под предмет, функциональная сторона действия опережает операциональную (знание действия опережает его реализацию). Логика развития действия: неспецифичные действия - функциональные действия - выделение способа действия - перенос действия (с одного предмета на другой, из одной ситуации в другую). Предметно-орудийные действия формируются только в сотрудничестве со взрослым. Функции взрослого в формировании предметных действий: показ, совместные действия, поощрение активных проб ребенка, словесные указания. Предметная деятельность становится основой развития наглядно-образного мышления через представления о цели действия и ожидаемом результате, выделение соотношений и связей между предметами, условий реализации действий.

Второй год жизни - период интенсивного формирования речи, где можно выделить два основных этапа. Первый (от года до года и шести-восьми месяцев) - переходный, со следующими особенностями: интенсивное развитие понимания, активной речи почти нет; активная речь своеобразна по лексике, семантике, фонетике, грамматике, синтаксису.

Второй период (от года и восьми месяцев до трех лет) - практическое овладение речью. Связи между предметом (действием) и словами, их обозначающими, формируются значительно быстрее, чем в конце первого года («взрыв наименований»). При этом понимание речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить. Установлена четкая зависимость между качеством языковой стимуляции в домашнем окружении ребенка и развитием его речи. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышей, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания. Самые первые слова обозначают те предметы, с которыми ребенок может играть (мяч, машинка и т. п.). Поскольку в окружении каждого ребенка набор предметов, с которыми он может так или иначе взаимодействовать, различен, то и

первоначальный словарный запас каждого ребенка уникален. Научившись употреблять слова применительно к определенной ситуации, дети вскоре начинают использовать их в описаниях других ситуаций, не замечая производимой нередко подмены их истинного значения. В процессе разнообразной деятельности со взрослыми дети усваивают, что одно и то же действие может относиться к разным предметам: «надень шапку, надень колечки на пирамидку и т.д.». Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребенка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различие по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая). Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После года и восьми - десяти месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200-300 слов. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги. Упрощенные слова («ту-ту», «ав-ав») заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонетическом отношении. После полутора лет ребенок чаще всего воспроизводит контур слова (число слогов), наполняя его звуками-заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу.

У двухлетних детей предметная игра становится более сложной, содержательной. В полтора года дети узнают о предназначении многих вещей, закреплённом в культуре их социального окружения, и с этих пор игра становится все более символической. Образы, которые используют дети в своих играх, похожи на реальные предметы. Этапы развития игры в раннем детстве: на первом этапе (один год) игра носит узко-подражательный характер, представляет собой специфическое манипулирование предметом, сначала строго определенным, который показал взрослый, а затем и другими. На втором этапе репертуар предметных действий расширяется, и уже не только сам предмет, но и указание взрослого вызывают действия и сложные цепочки действий. На третьем этапе (от полутора до трех лет) возникают элементы воображаемой ситуации, составляющей отличительную особенность игры: замещение одного предмета другим.

Навыки. Дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с атрибутами к ним и пр.). Эти действия ребенок воспроизводит и после показа взрослого, и путем отсроченного подражания. Постепенно, из отдельных действий складываются «цепочки», и малыш учится доводить предметные действия до результата: заполняет колечками всю пирамиду, подбирая их по цвету и размеру, из строительного материала возводит по образцу забор, паровозик, башенку и другие несложные постройки. Дети активно воспроизводят бытовые действия, доминирует подражание взрослому. Дети начинают

переносить разученное действие с одной игрушкой (кукла) на другие (мишки, зайцы и другие мягкие игрушки); они активно ищут предмет, необходимый для завершения действия (одеяло, чтобы уложить куклу спать; мисочку, чтобы накормить мишку).

Коммуникация и социализация. Формируется ситуативно-деловое общение со взрослым, основными характеристиками которого являются: стремление привлечь внимание к своей деятельности; поиск оценки своих успехов; обращение за поддержкой в случае неуспеха; отказ от «чистой» ласки, но принятие ее как поощрение своих достижений. Принципиально важной является позиция ребенка ориентации на образец взрослого, позиция подражания и сотрудничества, признания позитивного авторитета взрослого. Формирования эмоциональной привязанности: индивидуализация привязанности; снижение сепарационной тревоги. Появляются первые социальные эмоции, возникающие преимущественно по типу заражения: сочувствие, сорадование.

На втором году жизни у детей при направленной работе взрослого формируются навыки взаимодействия со сверстниками: появляется игра рядом; дети могут самостоятельно играть друг с другом в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»). Однако несовершенство коммуникативных навыков ведет к непониманию и трудностям общения. Ребенок может расплакаться и даже ударить жалеющего его. Он активно протестует против вмешательства в свою игру. Игрушка в руках другого гораздо интереснее для малыша, чем та, что стоит рядом. Отобрав ее у соседа, но не зная, что делать дальше, малыш ее просто бросает. Общение детей в течение дня возникает, как правило, в процессе предметно-игровой деятельности и режимных моментах, а поскольку предметно-игровые действия и самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать. Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», и они осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, вести себя в группе соответствующим образом: не лезть в тарелку соседа, подвинуться на диванчике, чтобы мог сесть еще один ребенок, не шуметь в спальне и т.д. При этом они пользуются простыми словами: «на» («возьми»), «дай», «пусти», «не хочу» и др.

Саморегуляция. Овладение туалетным поведением. Формирование основ регуляции поведения. В речи появляются оценочные суждения: «плохой, хороший, красивый». Ребенок овладевает умением самостоятельно есть любые виды пищи, умыться и мыть руки, приобретает навыки опрятности. Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании. С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой - он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

Личность. Появляются представления о себе, в том числе как представителе пола. Разворачиваются ярко выраженные процессы идентификации с родителями. Формируются предпосылки самосознания через осуществление эффективных предметных действий.

Третий год жизни

Особенности физического и психического развития:

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

Функциональное созревание

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

Развитие моторики. Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

Психические функции. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно - деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Размышляя об отсутствующих людях или предметах, дети начинают использовать их образы. Третий год жизни знаменуется появлением символического мышления - способности по запечатленным психологическим образам-символам предметов воспроизводить их в тот или иной момент. Теперь они могут проделывать некоторые операции не с реальными предметами, а с их образами, и эти мысленные операции - свидетельство значительно более сложной, чем прежде, работы детского мышления. Переход от конкретно-чувственного «мышления» к образному может осуществляться на протяжении двух лет.

Детские виды деятельности. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от нее линий.

Коммуникация и социализация. На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

Саморегуляция. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

Личность. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Возрастные характеристики развития детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания - внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная

деятельность. Дети от использования предэталонов- индивидуальных единиц восприятия -переходят к сенсорным эталонам - культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

Возрастные характеристики развития детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку - величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность

в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек-от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется

целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см. В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как сенситивный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут).

Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличается выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции»

поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, и т.д.

1.5. Планируемые результаты реализации образовательной области

«Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения, в общем, для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика:

- совокупность приемов и контроля оценки, направленных на решение задач оптимизации учебного процесса, совершенствование образовательных программ и методов педагогического воздействия;

- обеспечение эффективной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Специфика:

- планируемые результаты заданы как целевые ориентиры;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для сравнения достижений детей с установленными требованиями;

- освоение образовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Методики тестирования физической подготовленности.

С учетом возраста при оценивании физической подготовленности, Государственным комитетом по физической культуре и спорту Российской Федерации установлен следующий перечень тестов (табл. 1).

Таблица 1

Перечень тестов по оценке физической подготовленности детей, учащихся и молодежи Российской Федерации

Возраст (лет)	Тесты	
	Мальчики, юноши	Девочки, девушки
4 образовательное учреждение (ДОУ)	Бег 30 м Бег 90 м Подъем туловища в сед за 30 с Прыжок в длину с места	Бег 30 м Бег 90 м Подъем туловища в сед за 30 с Прыжок в длину с места
5-7 (ДОУ)	Бег 30 м Бег 300 м Подъем туловища в сед за 30 с	Бег 30 м Бег 300 м Подъем туловища в сед за 30 с

	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
7-27 (школы, высшие учебные заведения и др)	Бег 30 м Бег 100 м Подтягивание на перекладине Прыжок в длину с места	Бег 30 м Бег 1000 м Подъем туловища в сед за 30 с Прыжок в длину с места

Описание процедуры проведения тестовых методик.

1. Бег на 30 м - тест предназначен для оценивания физического качества (быстрота).

Методика выполнения. Бег на 30 м выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или другой ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. Бег на 90 м (для детей в возрасте 4 года), 300 м (для детей в возрасте 5 - 7 лет) и 1000 м (для всех остальных возрастов) - тесты предназначены для оценивания физического качества «выносливость».

Методика выполнения. Бег проводится с высокого старта на стандартной круговой дорожке (длина 200 или 400 м). Число участников забега - не более 8-ми человек. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. При выполнении теста возможен переход на ходьбу.

3. Прыжок в длину с места - тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика выполнения. Прыжок выполняется на гимнастический мат из исходного положения стоя стопы вместе или немного врозь. Заняв исходное положение, ребенок делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь - обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший из трех попыток результат фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (подъем туловища в сед за 30 секунд) - тест предназначен для оценивания силы мышц брюшного пресса у девочек (девушек).

Методика выполнения. Тестируемый ложится на спину, руки за голову, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных подниманий (до 90°) - опусканий туловища в одной попытке в течение 30 секунд.

5. Подтягивание на перекладине (высокой) — тест предназначен для оценивания силы рук у мальчиков (юношей).

Методика выполнения. Подтягивание выполняется при хвате сверху, руки на ширине плеч. Сгибание рук производится из положения «вис» до касания перекладины подбородком. Подтягивание считается выполненным правильно при условии, если руки разгибаются полностью, ноги не

сгибаются в коленном и тазобедренных суставах и не сопровождается рывками и маховыми движениями. Подтягивания, выполняемые с названными ошибками не засчитываются. После разминки предоставляется одна попытка.

6. Наклон вперед из положения сидя (по желанию образовательного учреждения) - тест предназначен для оценивания гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Методика выполнения. Для облегчения измерения рекомендуется использовать сантиметровую ленту (или начертить на полу так называемую мерную линию), располагаемую между ног обследуемого. Обследуемый без обуви садится на пол, касаясь пятками выпрямленных и разведенных на 20 - 30 см ног, расположенных на уровне размеченной нулевой отметки. Партнер прижимает его колени к полу с тем, чтобы ноги не сгибались при выполнении наклонов. Выполняется три наклона вперед, на четвертом обследуемый в течение 2 секунд фиксирует положение тела. При этом по кончикам пальцев, фиксируется результат (с точностью до 1 см). Следует отметить, что регистрируемый результат может быть со знаком «+» (если тестируемый выполнил наклон за пределами стоп) и со знаком «-» (если его пальцы не достали линии нулевой отметки).

Методики обследования физического развития.

Для оценивания состояния физического развития для детей, учащихся и молодежи определены одни и те же показатели:

1. Длина тела
2. Масса тела
3. Окружность грудной клетки
4. Динамометрия (левой и правой кистей рук)
5. Жизненная емкость легких

Описание процедуры проведения обследования физического развития.

1. Длина тела (рост) - измеряется при помощи ростомера или складного металлического антропометра. Измерение проводят спереди. Голова обследуемого находится в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха расположены в одной горизонтальной плоскости. Горизонтальная линейка антропометра выдвигается на 15 - 20 см и подводится к наиболее высокой точке головы, при этом сам инструмент находится в строго вертикальном положении. Точность измерения — до 0,5 см.

2. Масса тела (вес) - определяется при помощи медицинских весов. Обследуемый стоит на середине весовой площадки, при этом входить и сходить с нее он должен при неподвижно закрепленном коромысле весов. Точность измерения, - 100 г.

3. Окружность грудной клетки (обхват груди) - определяется с помощью полотняной прорезиненной ленты. Лента накладывается строго горизонтально (на уровне окошечковых кружков спереди, под углами лопаток сзади); мягкие ткани следует слегка прижать. Точность измерения - до 0,5 см.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Таблица оценок физической подготовленности детей 4 - 7 лет в ДОУ, мальчики

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек.					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-8,3	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 2. Бег на 90 м, сек.					
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
Тест 3. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше

6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
7,0-7,5	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	122 и выше
7,6-7,11	63 и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше
Тест 4. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Тест 5. Прыжок в длину с места (см)					
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже

6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
---------	------------	---------	--------	-------	-----------

6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности
Детей 4-7 лет в ДОУ, девочки

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек.					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,2 и выше
5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше

7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек.					
4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5
4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2
Тест 3. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше
7,0-7,5	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше
7,6-7,11	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
Тест 4. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)					
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Тест 5. Прыжок в длину с места (см)					
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

2. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 2 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1. Задачи физического развития детей раннего и дошкольного возраста 2-7 лет

2.1.1. Задачи физического развития детей 2-3 лет

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;

- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

2.1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

2.1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

2.1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно, соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие *формы организации двигательной деятельности:*

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе;
- физкультминутки;
- физкультпаузы;
- подвижные игры;
- бодрящая гимнастика;
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке;
- активный отдых(досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час);
- самостоятельная двигательная деятельность;

и типы занятий:

- учебно-тренировочное;
- сюжетное;
- игровое;
- тренировочное;
- комплексное;
- физкультурно-познавательное;
- тематическое;
- нетрадиционное;
- контрольное.

2.2. Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников

2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения(См. Таблицу №1).

Таблица №1

Группа/возраст	Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
Ранний возраст (2 - 3 года)	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения): В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения. Ходьба: группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. Упражнение в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см). Бег: в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см). Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с

	продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка. Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом. Катание, бросание, метание: катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1– 1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см. Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и
--	---

разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на

	ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок». Формирование основ здорового образа жизни. Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.
--	--

В Таблице №2 представлены целевые ориентиры к концу 3-го года жизни.

Таблица №2

Группа/возраст	Целевые ориентиры
Ранний возраст (2-3 года)	В результате, к концу 3 года жизни, ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №3).

Таблица №3

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Младшая группа (3 - 4 года)	Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений. Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). Упражнение в равновесии по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см). Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.); врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.). 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 скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом. Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную

цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения.

Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения - разнообразные образно-игровые

	упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение. Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру. Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнздышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано». Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий. Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.
--	--

	Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила). Активный отдых. Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.
--	---

В Таблице №4 представлены целевые ориентиры к концу 4-го года жизни.

Таблица №4

Группа/возраст	К концу года дети могут
Младшая группа (3 - 4 года)	В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные

	упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.
--	---

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №5).

Таблица №5

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Средняя группа (4-5 лет)	Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности. Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой

направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15-20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40-60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (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 (5 раза подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность

	(расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель. Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе - ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5-10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку. Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на
--	---

	музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу заруки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений. Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений). Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на
--	--

ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Строчные упражнения. Педагог предлагает детям следующие строчные упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «получелочкой».

Формирование основ здорового образа жизни.

Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения

и укрепления здоровья.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги.

Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. ВФизкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

День здоровья.

Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

В Таблице №6 представлены целевые ориентиры к концу 5-го года жизни.

Таблица №6

Группа/возраст	К концу года дети могут
Средняя группа (4 - 5 лет)	В результате, к концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения(См. Таблицу №7).

Таблица №7

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Старшая (5 - 6 лет)	Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности. Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнение в равновесии: ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, враспынную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3-4 раза до 20-30 м по 2-3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5-2 мин). Ползание, лазанье: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние - 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, 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 чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см.); с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и

бегом, кружения по одному и в парах.

Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы:

	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь». Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг
--	--

предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни.

Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги.

Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры эстафеты, спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты,

	музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты.
--	---

В Таблице №8 представлены целевые ориентиры к концу 6-го года жизни.

Таблица №8

Группа/возраст	К концу года дети могут
----------------	-------------------------

Старшая группа 5 -6 лет	В результате, к концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.
---	--

2.2.5.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения(См. Таблицу №9).

Таблица №9

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Подготовительная к школе группа (6- 7 лет)	Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Упражнение в равновесии: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс, стоя на большом набивном мяче. Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3-4 раза с перерывами) наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному,

по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10- 15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложненных условиях 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

Ползание, лазанье: на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров 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 по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их вдаль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20-40 прыжков 2-4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом

кругом, продвигаясь вперед (на 5-6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,

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

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: 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, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «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 инаседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам. Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье,
--	---

роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги.

Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут.

Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.

	Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.
--	---

В Таблице №10 представлены целевые ориентиры к концу 7-го года жизни.

Таблица №10

Группа/возраст	К концу года дети могут
----------------	-------------------------

Подготовительная группа к школе (6 - 7 лет)	В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.
---	---

2.3. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

При реализации рабочей программы по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

В раннем дошкольном возрасте от 2 до 3 лет.

- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;
- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;
- побуждению детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;
- оптимизации двигательной деятельности, осуществлении помощи и страховки, поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

В младшем дошкольном возрасте от 3 до 4 лет.

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;

- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительные и звуковые сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

В среднем дошкольном возрасте от 4 до 5 лет.

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

В старшем дошкольном возрасте от 5 до 6 лет.

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;

- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

В старшем дошкольном возрасте от 6 до 7 лет.

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.

- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДООУ

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

2.4.3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

Примерный перечень (См. Таблица №11).

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для реализации двигательной деятельности

Таблица №11

№ п/п.	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество (шт.)
Спортивное оборудование:		
1.	Баскетбольные щиты	2
2.	Велосипед	10
3.	Ворота для подлезания	4
4.	Гимнастическая лестница	4
5.	Гимнастическая скамейка	4
6.	Гимнастические маты	2
7.	Канат	1
8.	Координационная лестница	6
9.	Мягкие модули	35
10.	Наклонная доска	4
11.	Самокат	4
12.	Спортивный уголок	1
13.	Фит-болл	20
Спортивный инвентарь:		
1.	Гимнастическая палка	30
2.	Гимнастический обруч	30
3.	Кегли	2 набора
4.	Конусы для разметки	8
5.	Кубики мягкие	30
6.	Кубики пластмассовые	30

7.	Массажная полусфера	30
8.	Массажный коврик	30
9.	Мешок для метания	30
10.	Мяч 25 см	30
11.	Мяч 7 см	30
12.	Мяч массажный	30
13.	Набивной мяч 0,5 кг	15
14.	Набивной мяч 1 кг	15
15.	Обруч	30
16.	Скакалка длинная	2
17.	Скакалка короткая	30
18.	Флажок	60

2.4.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

(См. Таблицу №12).

Таблица №12

№ п/п.	Название методов	Описание методов
1.	Вербальные методы (словесные):	- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях; - название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к

		детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствую созданию более точных зрительных представлений о движении.
2.	Наглядные методы:	- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике; - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).
3.	Практические методы:	- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений; - применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. - закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях. - при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность,

		благородство и т. д.). <i>Соревновательный метод:</i> повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.
4.	Информационно-рецептивный метод:	- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентации, рассказы педагогов или детей, чтение).
5.	Репродуктивный метод:	- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).
6.	Метод проблемного изложения:	- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.
7.	Эвристический метод (частично-поисковый):	- проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).
8.	Исследовательский метод:	- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие инструктора по физической культуре со всеми участниками образовательного процесса – с администрацией ДОО, воспитателями, младшими воспитателями, педагогом-психологом, музыкальным руководителем, учителем-логопедом, медицинским персоналом и с родителями.

1. Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнерами.

2. Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку и т.д.

**План взаимодействия инструктора по физической культуре
с воспитателями.**

Таблица №13

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей.	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики).	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение Консультации для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДООУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
4.	Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Составление картотек подвижных и малоподвижных игр на прогулке, для детей.	Октябрь	Инструктор по физической культуре
6.	Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни.	Октябрь Ноябрь	Инструктор по физической культуре

7.	Подобрать комплексы утренних и после сна гимнастик для детей.	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация «Будем играть здоровье укреплять».	Январь	Инструктор по физической культуре
9.	Проведение Консультации на тему: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей».	Март	Инструктор по физической культуре
10.	Проведение Консультации на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период с детьми».	Май	Инструктор по физической культуре
11.	Пополнение предметно-развивающей среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
12.	Проведение ознакомление педагогов с новинками методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению.	В течение года	Инструктор по физической культуре
13.	Участие в педагогических советах.	В течение года	Инструктор Воспитатели
14.	Регулярно информировать о физкультурно-оздоровительной работе.	В течение года	Инструктор по физической культуре
15.	Подготовка совместных развлечений.	В течение года	Инструктор Воспитатели
16.	Физкультурно-оздоровительная работа».	В течение года	Инструктор Воспитатели групп

	Занятия - «Здоровый педагог».		
--	-------------------------------	--	--

3.Взаимодействие с младшим воспитателем

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

4. Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом- психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

План взаимодействия (См. Таблицу №14)

План взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

Таблица №14

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Обследование уровня развития двигательной сферы детей, сформированности движений и пространственных представлений.	Сентябрь Май	Педагог-психолог Инструктор по физической культуре

3.	Изучение психофизиологических особенностей детей, их интересов и целью выработки рекомендаций и проведения индивидуальных занятий.	Октябрь	Педагог-психолог Инструктор по физической культуре
6.	«О здоровье всерьёз» Помощь в подготовке консультации для проведения родительского собрания.	Январь	Педагог-психолог Инструктор по физической культуре
8.	Ознакомление и внедрение комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений.	В течение года	Педагог-психолог Инструктор по физической культуре
9.	Рекомендации для инструктора На тему: «Дети с отклонениями в физическом развитии».	В течение года	Педагог-психолог

5. Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

План взаимодействия (См. Таблицу №15)

План взаимодействия инструктора по физической культуре

с музыкальным руководителем

Таблица №15

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Подбор музыки для использования ее в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.).	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
2.	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях.	В течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников.	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
4.	Помощь в подготовке и проведении праздников.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов.	В течение года	Музыкальный руководитель

6. Взаимодействие с учителем - логопедом

Совместно с учителем-логопедом подбирают комплексы ОРУ в сочетание речь с движением и т.п. План взаимодействия (См. Таблицу №16)

**План взаимодействия инструктора по физической культуре
с учителем - логопедом**

Таблица №16

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Ознакомление инструктора по физической культуре с некоторыми приёмами постановки звуков у детей.	Октябрь	Учитель-логопед
2.	Беседа с инструктором по физической культуре на тему: «Особенности речевого и психофизического развития детей с речевыми нарушениями».	Апрель	Учитель-логопед
3.	Практические и теоретические рекомендации инструктору по физической культуре по осуществлению коррекционно-логопедических мероприятий во время летнего периода.	Май	Учитель-логопед
4.	Подбор методической литературы, пособий и репертуара для обеспечения эффективного взаимодействия учителя-логопеда и инструктора.	В течение года	Учитель-логопед Инструктор по физической культуре
5.	Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития двигательной активности детей с нарушениями речи.	В течение учебного года	Учитель-логопед

7. Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Коррекционно-развивающая работа представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития.

Коррекционно-развивающую работу в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.)

Реализация коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДОО. Коррекционно-развивающая работа с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной

педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использованием ассистивных технологий.

2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий.

2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укрепления их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

План работы с родителями.

Таблица №17

№ п/п.	Форма и содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Консультация на тему: «Чего не рекомендуется делать в дошкольном возрасте».	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
	Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе проводимой с детьми в течение учебного года.	В течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Консультация на тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
	Выставка рисунков с родителями «Осенняя спортивная пора».		Инструктор по физической культуре

			культуре
3.	Консультация на тему: «Весёлая физкультура в семье».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Организовать информационную галерею-стендов«Физическое развитие дошкольника».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости»(Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года	Инструктор по физической культуре
4.	Консультация на тему: «Подвижная игра с правилами».	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Оформление спортивногостендас информацией для родителей.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Индивидуальные рекомендации по физическому развитию.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Консультация на тему: «Спортивный уголок дома».	Январь	Инструктор по физической культуре
	Провести физкультурные досуги согласно перспективному плану для детей раннего возраста.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Консультация на тему: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми».	Февраль	Инструктор по физической культуре
7.	Консультация на тему: «Совместные занятия спортом	Март	Инструктор по физической

	детей и родителей».		культуре
	Пополнять предметно-развивающую среду в физкультурном зале нестандартным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация на тему: «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка».	Апрель	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация на тему: «Летний отдых и оздоровление детей»	Май	Инструктор по физической культуре
	Выставка семейных рисунков - «Моя спортивная семья».	Май	Инструктор по физической культуре
10.	Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОУ на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников.	В течение года	Инструктор по физической культуре

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда-часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. ДОО Развивающая предметно-пространственная среда выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО необходимо учитывать:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно - климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО необходимо чтобы был:

- физкультурный зал;
- физкультурные центры в групповых помещениях;
- спортивная площадка на территории ДОО.

3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОО.
5. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., испр. и доп.-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. –с. 336.
- 6.Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.-Спб.: Изд-во Акцидент, 1995.-36 с.
7. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. - 88 с.
- 8.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.-112 с.
- 9.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.-160 с.

10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-192 с.

11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет.- 2- изд., испр. и доп.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-160 с.

12. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.-2-е изд., испр. и доп.— М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 168 с.

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.

2. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).

3. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.

4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.

5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.

6. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.

7. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.

8. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.

9. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.

10. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.

Приложения к рабочей программе по реализации образовательной области «Физическое развитие»:

1. Двигательный режим детей раннего и дошкольного возраста;

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоятельная двигательная активность
1,6-3 лет	3*10 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*20 мин	5*15 мин
3-4 года	3*15 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*25 мин	5*20 мин
4-5 лет	3*20 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*30 мин	5*25 мин
5-6 лет	3*25 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*35 мин	5*30 мин
6-7 лет	3*30 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*40 мин	5*40 мин
5-7 лет	3*20 /30мин	5*10 мин	5*10 мин	5*30 /40мин	5*20/40мин

2. Расписание образовательной деятельности по физическому развитию;

3. Перспективное планирование освоения основных движений;

Упражнения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
------------	----------	---------	--------

Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Свободная ходьба. Ходьба и бег врассыпную за тренером. Ходьба и бег в чередовании, м/у стульчиками. Ходьба по дорожке м/у двумя линиями.(шир. 30-35см.)	Ходьба и бег врассыпную за тренером. Ходьба и бег со сменой темпа.	Ходьба и бег врассыпную с тренером. Ходьба и бег в чередовании, м/у стульчиками. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег друг за другом.
Упражнения в равновесии. гибкости, пластичности.	Ходьба по дорожке (шир. 30-35см.) Ходьба по доске (шир. 20-25см.)	Ходьба по доске (шир. 20-25см.) Ходьба по г.скамейке. Ходьба по н.доске вверх и вниз.	Ходьба с перешагиванием ч/з. предметы (выс. 10-15см.). Ходьба по н.доске вверх и вниз. Ходьба по г.скамейке.
Упражнения в прыжках.	-	Прыжки ч/з. верёвку.	Прыжки ч/з. верёвку.
Упражнения в метании, катании, бросании, ловли мяча.	Бросание вдаль правой и левой рукой шишек.	Прокатывание мяча. Бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 80см.) Бросание мяча вдаль.(от груди, из-за головы). Бросание и ловля мяча.	Катание мячей друг другу (расстояние 1-1,5м.). Бросание вдаль правой и левой рукой шишек. Бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 80см.) Катание мяча в воротики (расстояние 0,5-1м.
Упражнения в ползании и лазании,	Ползание на четвереньках. Подлезание под верёвку (выс. 40-	Ползание на четвереньках (по прямой, м/у линиями (шир.35-	Ползание на четвереньках Подлезание под рейку (выс. 40-45

влезание.	45 см.) Лазанье по г.стенке.	40см.))	см.)(дугу).
Игровой час.	Игровые упражнения: «Пройди по дорожке», «Ползём как собачки», «Мишка в берлоге», «В гости к кукле», «Кто дальше бросит», «Собачки в домике».	Игровые упражнения: «Влезть на башню», «Поймай мяч», «По мостику», «Догони мяч», «Пройдём по мостику», «Кошечки», «Поднимись в гору», «Кто дальше бросит». «Метко в цель», «Поймай – не урони».	Игровые упражнения: «В гости к зайчику», «Пройди – не задень», «Поднимаемся в гору», «Кто дальше бросит», «Проползи в домик», «Целься вернее», «Подними ноги выше», «Подползи под воротики», «Канавка»
Пальчиковая гимнастика	—	«Зайки». «Конь».	«Котик». «Медуза».

Упражнения	Декабрь	Январь	Февраль
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба и бег в чередовании, м/у стульчиками.	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба и бег врассыпную за тренером. Ходьба и бег друг за другом в быстром и медленном темпе.	Ходьба и бег друг за другом.
Упражнения в равновесии, гибкости, пластичности.	Ходьба по н.доске вверх и вниз. Ходьба по г.скамейке.	Ходьба по доске (шир. 20-25см.) Ходьба по г.скамейке. Ходьба по н.доске вверх и вниз.	Ходьба по н.доске вверх и вниз. Ходьба по г.скамейке.

Упражнения в прыжках.	Прыжки в длину с места ч/з шнуры (шир.15-20см.).	Прыжки ч/з. верёвку. Прыжки в длину с места ч/з шнуры (шир.20-30см.).	Прыжки ч/з. верёвку. Прыжки с доставанием до предмета.
Упражнения в метании, катании, бросании, ловли мяча.	Бросание вдаль правой и левой рукой. (из-за головы). Бросание и ловля мяча. Бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 80-100см.)	Катание мяча в воротики (расстояние 0,8-1м.). Бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 80-100см.) Бросание вдаль мяча из-за головы.	Бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 100см.) Бросание и ловля мяча. Катание мяча друг другу (расстояние 1-1,5м.). Катание мяча в воротики (расстояние 1,5м.).
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание по г.скамейке. Лазанье по г.стенке.	Лазанье по г.стенке. Ползание по г.скамейке. Ползание на четвереньках по прямой.(м/у линиями 30-35см.) Подлезание под дугой.	Ползание по г.скамейке. Ползание на четвереньках по прямой. Подлезание под верёвку.
Игровой час.	Игровые упражнения: «Доползи до погремушки», «Кто дальше бросит», «Проползи и не задень», «Брось и догони», «Бросаем камушки», «Кто дальше прыгнет», «Идём в гости», «Поймай и не урони», «Поднимись вверх»	Игровые упражнения: «Мяч катится в гости», «Весёлый мяч», «Пройди по мосту», «Подползи под воротики», «Кто дальше бросит», «Спуск с горы», «Прыгни на лужок», «Попади в корзину», «Будь осторожен».	Игровые упражнения: «В гости к кукле», «Весёлые зайчата», «Будь осторожен», «Мяч в домик»,«Мяч друг другу», «Проползи под палку», «Идём ко мне», «Поздоровайся с мячом»,«Проползи в домик», «Кто дальше прыгнет».

Пальчиковая гимнастика	«Медведь». «Акула».	«Волны». «Сердечки».	«Здравствуй!». «Сова».
------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------

Упражнения	Март	Апрель	Май
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба и бег между предметами. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную за тренером.	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба и бег врассыпную за тренером. Ходьба и бег друг за другом в быстром и медленном темпе.	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег между предметами змейкой. Ходьба и бег за тренером со сменой направления.
Упражнения в равновесии, гибкости, пластичности.	Ходьба по г. скамейке. Ходьба по н. доске вверх и вниз.	Ходьба по г. скамейке. Ходьба по н. доске вверх и вниз.	Ходьба по н. доске вверх и вниз. Ходьба по г. скамейке.
Упражнения в прыжках.	Прыжки в длину с места ч/з шнуры. (расстояние 20-25см.). Спрыгивание с г. скамейки.	Прыжки ч/з. верёвку. Прыжки в длину с места ч/з шнуры (шир. 25-30см.). Спрыгивание с г. скамейки.	Прыжки в длину с места ч/з шнуры (шир. 40-50см.).

Упражнения в метании, катании, бросании, ловли мяча.	Бросание вдаль мяча из-за головы. Катание мяча в воротики (расстояние 1,5м.). Бросание вдаль мешочков правой и левой рукой. Бросание и ловля мяча. Бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 100см.) Бросание мяча вдаль мяча из-за головы.	Бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 100-120см.) Бросание мяча вдаль от груди Катание мяча друг другу (расстояние 1,5-2м.). Бросание мяча вверх и ч/ленту. Бросание и ловля мяча.	Бросание мяча вдаль мяча из-за головы. Бросание вдаль правой и левой рукой. Катание мяча друг другу (расстояние 1,5-2м.). Бросание мяча вверх и ч/ленту.
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание на четвереньках по прямой. Подлезание под верёвку. Ползание по г.скамейке.	Ползание по г.скамейке. Ползание на четвереньках по прямой.(м/у линиями 30-35см.) Подлезание под дугу.	Ползание на четвереньках по прямой. Подлезание под верёвку (дугу). Ползание по г.скамейке.
Игровой час.	Игровые упражнения: «Меткий стрелок», «Мишка косолапый», «Перепрыгни – не задень», «Доползи до кубика»,«Зайчата на прогулке»,«Кто дальше бросит», «Идём в гости», «Спрыгни с высоты», «Найди пару».	Игровые упражнения: «Метко в цель», «Поднимись и спустись с горы», «Кто дальше бросит», «Самый ловкий», «Кто выше подпрыгнет», «Запрыгни в домик», «Мяч ч/з сетку», «Пройди и не упади», «Попади в корзину», «Проползи под дугу».	Игровые упражнения: «Перекинь мяч», «Пройди по мосту и спрыгни», «Прокати прямо», «Влезь на башню»,«Брось и догони», «Пройди и спрыгни», «Меткий стрелок», «Ручеёк», «Идём в гости», «Кто дальше прыгнет», «Кто дальше бросит».
Пальчиковая гимнастика	«Большой пальчик». «Ужи».	«Ежики». «Птенчики».	«Мальчик-пальчик». «Капустка».

Перспективное планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию младшей группы.

Упражнения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) на носках. Ходьба (на месте) с высоким подниманием колен. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба в обратном направлении. Ходьба широким шагом.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба врассыпную. Ходьба (на месте) с высоким подниманием колен. Ходьба (бег) по кругу, взявшись за руки. Ходьба на носках. Ходьба парами. Ходьба на внешней стороне ступни.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба широким шагом. Бег врассыпную. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба на носках. Ходьба в обратном направлении. Ходьба (на месте) с высоким подниманием колен. Ходьба парами.
Упражнения в равновесии. гибкость, пластичность	Ходьба по доске. Ходьба по дорожке (шир.15 см.)	Ходьба по г. скамейке. Бег по дорожке (шир.15 см.)	Ходьба по г. скамейке с мешочком на голове. Ходьба по дорожке (шир.15 см.), перешагивая через кубики.
Упражнения в прыжках.	Подпрыгивание на месте на двух ногах (с поворотом вокруг себя, с доставанием до предмета). Спрыгивание с доски. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки по дорожке (шир.15 см.)	Спрыгивание с г. скамейки. Подпрыгивание на месте на двух ногах (с доставанием до предмета). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки по дорожке на двух	Спрыгивание с г. скамейки (с доски). Прыжки по дорожке на двух ногах (шир.15 см.)

	Прыжки в длину с места через дорожку(шир. 50 см.). Спрыгивание с г. скамейки.	ногах (шир.15 см.) Прыжки на двух ногах враспынную.	
Упражнения в метании, катание, бросание, ловля мяча.	Прокатывание мяча в воротца (расстояние от воротец 1,5 м.-2 м.).	Прокатывание мяча в воротца (расстояние от воротец 1,5 м.-2 м.).	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча в стену и ловля его после отскока от стены.
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание с подлезанием под веревку (выс. 50см.).	Подлезание под дугу (палку). Ползание с подлезанием под веревку (выс. 50см.).	Ползание с подлезанием под веревку (выс. 40см.). Ползание по доске. Ползание по г. скамейке.
Игровой час.	Игровые упражнения: «не пропусти мяч», «не задень», «мяч в гостях», «вдоль дорожки», «кто быстрее до кубика», «успей поймать», «подбрось - поймай».	Игровые упражнения: «мяч через шнур», «кто быстрее до флажка», «подбрось - поймай», «кто быстрее?», «прокати и не урони», «мяч в корзину»;	Игровые упражнения: «не попадись», «бег по дорожке», «догони мяч», «не задень», «догони пару», «пингвины», «кто дальше бросит».
Пальчиковая гимнастика	—	«Зайки». «Конь».	«Котик». «Медуза».
Дыхательная гимнастика	«Ветерок»	«Ёжик»	«Часики»

Упражнения	Декабрь	Январь	Февраль
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба со сменой направления и темпа. Ходьба широким шагом. Бег врассыпную. Ходьба (бег), (на месте) с высоким подниманием колен.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба парами. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег (ходьба) на носках. Ходьба на месте. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба с построением в два круга (внешний и внутренний)	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с остановками на сигнал. Ходьба по прямоугольнику. Ходьба широким шагом. Ходьба на носках. Ходьба со сменой направления Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба (бег) змейкой между предметами.
Упражнения в равновесии, гибкость, пластичность	Ходьба по шнуру (приставным шагом, боком) Ходьба по кубикам. (расстояние 30 см.).	Ходьба по шнуру, положенному по кругу (приставляя пятку – к носку, положенному зигзагообразно).	Ходьба по доске. Ходьба (бег) по наклонной доске,(боком).
Упражнения в прыжках.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки по дорожке (шир.15 см.)	Спрыгивание с г. скамейки.	Спрыгивание с г. скамейки (с доски).

Упражнения в метании, катание, бросание, ловля мяча.	Прокатывание мяча в воротца (расстояние от воротца 2 м.). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Прокатывание мяча в воротца (расстояние от воротца 2 м.). Бросание мяча друг другу (снизу) и ловля его. (расстояние между детьми 1,5м)	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросание мяча друг другу (снизу) и ловля его. (расстояние между детьми 1,5м) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши.
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание по наклонной доске.	Ползание по наклонной доске.	Ползание по наклонной доске.
Игровой час.	Игровые упражнения: «кто быстрее до флажка», «кто дальше бросит», «мяч через шнур», «подбрось - поймай», «успей поймать», «вдоль дорожки», «не попадись», «бег по дорожке».	Игровые упражнения: «кто дальше?», «прыжки к елке», «перепрыгни и не задень», «спрыгни, как я», «прокати мяч».	Игровые упражнения: «пингвины», «кто дальше бросит», «прокати и не урони», «вдоль дорожки», «подбрось - поймай», «не задень», «передай мяч», «догони пару», «мяч через шнур», «кто быстрее до кегли».
Пальчиковая гимнастика	«Медведь». «Акула».	«Волны». «Сердечки».	«Здравствуй!». «Сова».
Дыхательная гимнастика	«Насос»	«Вырасти большой»	«Маятник»

Упражнения	Март	Апрель	Май
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) на носках, пятках.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Бег (ходьба) на носках. Ходьба в полуприсяде.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

	Бег (ходьба) враспынную. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба по прямоугольнику. Ходьба (бег) с высоким подниманием колен.	Бег (ходьба) враспынную. Ходьба по кругу, взявшись за руки с высоким подниманием колен.	Бег (ходьба) на носках. Бег (ходьба) враспынную. Ходьба широким шагом. Ходьба в полуприсяде. Ходьба в обратном направлении.
Упражнения в равновесии, гибкость, пластичность	Ходьба по доске, (приставляя пятку – к носку) Ходьба (бег) по наклонной доске, (боком).	Ходьба (бег) по наклонной доске, (боком).	Ходьба по доске. Ходьба (бег) по наклонной доске, (приставляя пятку – к носку).
Упражнения в прыжках.	Прыжки в длину с места. Прыжки на двух в обруч и из обруча.	Прыжки на двух в обруч и из обруча. Прыжки через дорожку (шир.20-30 см.) Прыжки в длину с места.	Прыжки на двух в обруч и из обруча. Прыжки через дорожку (шир.40 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки по дорожке (шир.30см.)
Упражнения на метание, катание, бросание, ловля мяча.	Метание мешочков (мяча) в горизонтальную цель (расстояние до цели 1,5м.)	Метание мешочков (мяча) в горизонтальную цель (расстояние до цели 1,5-2м.)	Метание мешочков (мяча) в горизонтальную цель способом от плеча (расстояние до цели 1,5-2м.)
Упражнения в ползании и лазании, взлезание.	Лазанье по г.стенке приставным шагом (наклонной лесенке).	Лазанье по г.стенке переменным шагом и приставным.	Лазанье по г.стенке с переходом с одного пролета на другой и приставным.
Игровой час.	Игровые упражнения: «подбрось - поймай», «прокати - не задень», «быстрые и ловкие», «сбей	Игровые упражнения: «прокати и поймай», «сбей булаву», «бег по дорожке,	Игровые упражнения: «мяч через шнур», «кто быстрее до флажка», «подбрось - поймай», «кто быстрее?», «вдоль

	предмет», «на одной ножке вдоль дорожки», «брось через веревочку», «перепрыгни ручеек», «бегом по дорожке», «будь ловким».	«не задень», «успей поймать», «подбрось – поймай», «мяч через сетку».	дорожки»; «мяч в корзину».
Пальчиковая гимнастика	«Большой пальчик». «Ужи».	«Ежики». «Птенчики».	«Мальчик-пальчик». «Капустка».
Дыхательная гимнастика	«Петух»	«Удивимся»	«Ушки»

Перспективное планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.

Упражнения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) на носках. Ходьба (на месте) с высоким подниманием колен. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба в обратном направлении.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба врассыпную. Ходьба (на месте) с высоким подниманием колен. Ходьба (бег) по кругу, взявшись за руки. Ходьба на носках.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба широким шагом. Бег врассыпную. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба на носках. Ходьба в обратном направлении. Ходьба (на месте) с высоким подниманием колен.

	Ходьба широким шагом.	Ходьба парами. Ходьба на внешней стороне ступни.	Ходьба парами.
Упражнения в равновесии. гибкость, пластичность	Ходьба по доске. Ходьба по дорожке (шир.15 см.)	Ходьба по г. скамейке. Бег по дорожке (шир.15 см.)	Ходьба по г. скамейке с мешочком на голове. Ходьба по дорожке (шир.15 см.), перешагивая через кубики.
Упражнения в прыжках.	Подпрыгивание на месте на двух ногах (с поворотом вокруг себя, с доставанием до предмета). Спрыгивание с доски. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки по дорожке (шир.15 см.) Прыжки в длину с места через дорожку(шир. 50 см.). Спрыгивание с г. скамейки.	Спрыгивание с г. скамейки. Подпрыгивание на месте на двух ногах (с доставанием до предмета). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки по дорожке на двух ногах (шир.15 см.) Прыжки на двух ногах враспынную.	Спрыгивание с г. скамейки (с доски). Прыжки по дорожке на двух ногах (шир.15 см.)
Упражнения в метании, катание, бросание, ловля мяча.	Прокатывание мяча в воротца (расстояние от воротец 1,5 м.-2 м.).	Прокатывание мяча в воротца (расстояние от воротец 1,5 м.-2 м.).	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча в стену и ловля его после отскока от стены.

Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание с подлезанием под веревку (выс. 50см.).	Подлезание под дугу (палку). Ползание с подлезанием под веревку (выс. 50см.).	Ползание с подлезанием под веревку (выс. 40см.). Ползание по доске. Ползание по г. скамейке.
Взаимосвязь с природой и окружающей средой, (лыжная подготовка)	Игровые упражнения: «не пропусти мяч», «не задень», «прокати обруч», «вдоль дорожки», «мяч ч/з сетку», «кто быстрее до кубика», «перебрось – поймай», «подбрось – поймай».	Игровые упражнения: «мяч ч/з шнур», «кто быстрее до флажка», «подбрось – поймай», «прокати – не урони», «вдоль дорожки», «мяч в корзину».	Игровые упражнения: «не попадись», «бег по дорожке», «догони мяч», «не задень», «передай мяч», «догони пару», «пингвины», «кто дальше бросит».
Пальчиковая гимнастика	-	«Овощи». «Дом и ворота». «Мышка». «Зимние забавы».	«Птички зимой». « По грибы». « Осень». « Комнатные растения».
Дыхательная гимнастика	«Ветерок»	«Ёжик»	«Часики»
Релаксация	«Космос»	«Сказка»	«Океан»

Упражнения	Декабрь	Январь	Февраль
------------	---------	--------	---------

Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба со сменой направления и темпа. Ходьба широким шагом. Бег врассыпную. Ходьба (бег), (на месте) с высоким подниманием колен.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба парами. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег (ходьба) на носках. Ходьба на месте. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба с построением в два круга (внешний и внутренний)	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с остановками на сигнал. Ходьба по прямоугольнику. Ходьба широким шагом. Ходьба на носках. Ходьба со сменой направления Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба (бег) змейкой между предметами.
Упражнения в равновесии, гибкость, пластичность	Ходьба по шнуру (приставным шагом, боком) Ходьба по кубикам. (расстояние 30 см.).	Ходьба по шнуру, положенному по кругу (приставляя пятку – к носку, положенному зигзагообразно).	Ходьба по доске. Ходьба (бег) по наклонной доске,(боком).
Упражнения в прыжках.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки по дорожке (шир.15 см.)	Спрыгивание с г. скамейки.	Спрыгивание с г. скамейки (с доски).
Упражнения в метании, катание, бросание, ловля мяча.	Прокатывание мяча в воротца (расстояние от воротец 2 м.). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Прокатывание мяча в воротца (расстояние от воротец 2 м.). Бросание мяча друг другу (снизу) и ловля его. (расстояние между детьми 1,5м)	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросание мяча друг другу (снизу) и ловля его. (расстояние между детьми 1,5м) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши.
Упражнения в ползании и лазании,	Ползание по наклонной доске.	Ползание по наклонной доске.	Ползание по наклонной доске.

влезание.			
Взаимосвязь с природой и окружающей средой, (лыжная подготовка)	Игровые упражнения: «кто быстрее до флажка», «кто дальше бросит», «мяч ч/з шнур», «кто быстрее до кегли», «подбрось – поймай», «успей поймать», «вдоль дорожки», «не попадись», «бег по дорожке», «прыжки к ёлке», «перепрыгни – не задень», «спрыгни как я».	Игровые упражнения: «кто дальше», «кто дальше бросит», «прокати мяч», «прыжки к ёлке», «перепрыгни – не задень», «спрыгни как я».	Игровые упражнения: «пингвины», «кто дальше бросит», «прокати и не урони», «вдоль дорожки», «подбрось – поймай», «не задень», «передай мяч», «догони пару», «мяч ч/з шнур», «кто быстрее до кегли».
Пальчиковая гимнастика	«Сказки». «Посуда». «Стирка». «Этот пальчик».	«Черепашка». «Замок». «Мебель».	«Наша армия». «Наши мамы». «Транспорт». «Цветы».
Дыхательная гимнастика	«Насос»	«Вырасти большой»	«Маятник»
Релаксация	«Волна»	«Рыбки»	«Кот»

Упражнения	Март	Апрель	Май
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) на носках, пятках. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба по прямоугольнику. Ходьба (бег) с высоким подниманием колен.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Бег (ходьба) на носках. Ходьба в полуприсяде. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба по кругу, взявшись за руки с высоким подниманием колен.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба на месте с высоким подниманием колен. Бег (ходьба) на носках. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба широким шагом. Ходьба в полуприсяде. Ходьба в обратном направлении.

Упражнения в равновесии, гибкость, пластичность	Ходьба по доске, (приставляя пятку – к носку) Ходьба (бег) по наклонной доске, (боком).	Ходьба (бег) по наклонной доске, (боком).	Ходьба по доске. Ходьба (бег) по наклонной доске, (приставляя пятку – к носку).
Упражнения в прыжках.	Прыжки в длину с места. Прыжки на двух в обруч и из обруча.	Прыжки на двух в обруч и из обруча. Прыжки через дорожку (шир.20-30 см.) Прыжки в длину с места.	Прыжки на двух в обруч и из обруча. Прыжки через дорожку (шир.40 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки по дорожке (шир.30см.)
Упражнения на метание, катание, бросание, ловля мяча.	Метание мешочков (мяча) в горизонтальную цель (расстояние до цели 1,5м.)	Метание мешочков (мяча) в горизонтальную цель (расстояние до цели 1,5-2м.)	Метание мешочков (мяча) в горизонтальную цель способом от плеча (расстояние до цели 1,5-2м.)
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Лазанье по г.стенке приставным шагом (наклонной лесенке).	Лазанье по г.стенке переменным шагом и приставным.	Лазанье по г.стенке с переходом с одного пролета на другой и приставным.

Взаимосвязь с природой и окружающей средой, (лыжная подготовка)	Игровые упражнения: «подбрось – поймай», «прокати и не задень», «быстрые и ловкие», «сбей предмет», «на одной ножке вдоль дорожки», брось через веревочку», «перепрыгни ручеек», «бегом по дорожке», «будь ловким»,	Игровые упражнения: «прокати и поймай», «сбей булаву», «бег по дорожке» (ширина - 20 см), «не задень» - подлезание под дугу (высота - 50 см); «перепрыгни и не задень» - прыжки на двух ногах, «успей поймать», «подбрось - поймай», «прокати - поймай». «пробеги и не задень», «накинь кольцо», «мяч через сетку».	Игровые упражнения: «мяч через шнур», «кто быстрее до флажка», «подбрось - поймай», «прокати и не урони», «вдоль дорожки», «мяч в корзину».
Пальчиковая гимнастика	«Насекомые». «В лес по ягоды». «Игрушки». «Дикие животные».	«Домашние животные». «Лето». «Пчёлы». «Рыбка».	«Сапожник». «Солнышко». «Счёт». «Тесто».
Дыхательная гимнастика	«Петух»	«Удивимся»	«Ушки»
Релаксация	«Бабочка»	«Барсук»	«Море»

Перспективное планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.

Упражнения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) на носках, пятках. Ходьба (бег) врассыпную. Ходьба (бег) между предметами (расстояние 40см.)	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) врассыпную. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба (бег) парами.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) врассыпную. Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба парами. Ходьба с остановкой по сигналу.

	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба широким, мелким, семенящим шагом.	Ходьба на внешней стороне ступни, на пятках, на носках. Ходьба (бег) между предметами (расстояние 40см.) Ходьба в обратном направлении. Бег с перешагиванием через предметы (расстояние 70-80см.) Бег с остановкой по сигналу.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба (бег) между предметами (расстояние 40см.) Ходьба (бег) с ускорением и замедлением темпа движения.
Упражнения в равновесии, гибкости, пластичности.	Ходьба по г. скамейке с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове. Ходьба по канату боком приставным шагом (с мешочком на голове).	Ходьба по г. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (перешагивая через кубики, с приседанием на середине, на носках, с поворотом кругом).	Ходьба по г. скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую (на носках, с мешочком на голове).
Упражнения в прыжках.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (между предметами (расстояние 40см.) Подпрыгивание на месте на двух ногах (с доставанием до предмета). Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние 50см.), правым и левым боком. Спрыгивание с г. скамейки	Прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами.(2*2).
Упражнения в метании, катании, бросании, ловли мяча.	Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м.), способом: снизу, после удара мячом о пол, из-за	Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 3 м.), способом: от груди, из-за головы.	Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 3 м.), способом: снизу, из-за головы. Отбивание мяча о пол, в движении.

	головы. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.	Метание мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2-3м.).	
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание между предметами. Ползание по г. скамейке на ладонях и коленях, опираясь на предплечья и колени. Пролезание в обруч прямо, боком.	Ползание на четвереньках с переползание через г. скамейку. Подлезание под дугу прямо, боком. Ползание между предметами (расстояние 1,5м.).	Ползание по г. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, опираясь на предплечья и колени. Пролезание в обруч с мячом в руках. Подлезание под шнур (выс. 40 см.).
Взаимосвязь с природой и окружающей средой, (лыжная подготовка)	Игровые упражнения: «быстро в колонну», «пингвины», «не промахнись», «по мостику», «передай мяч», «не задень», «не попадись», «мяч о стену», «поймай мяч», «будь ловким».	Игровые упражнения: «проведи мяч», «не попадись», «мяч водящему», «пас друг другу», «отбей волан», «будь ловким», «посадка картофеля», «попади в корзину».	Игровые упражнения: «мяч о стену», «поймай мяч», «не задень», «мяч водящему», «по мостику», «перебрось и поймай», «перепрыгни- не задень», «ловишки парами», «кто быстрее».
Пальчиковая гимнастика	-----	«Осенние листья». «Компот». «Апельсин». «Слива».	«В магазине». «Грибы». «Аленка-маленка». «Гномики-прачки»
Дыхательная гимнастика	«Ветерок»	«Ёжик»	«Часики»
Релаксация	«Космос»	«Сказка»	«Океан»
Упражнения	Декабрь	Январь	Февраль

Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Бег м /у предметами. Бег(ходьба) врассыпную. Ходьба и бег в различном направлении.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба и бег м/у предметами. Бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу взявшись за верёвку (в разном направлении) Ходьба с перешагиванием ч/з предметы.(с мешочком на голове)	Ходьба (бег) в колонне по одному. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег м/у предметами.
Упражнения в равновесии, гибкость, пластичность	Ходьба по наклонной доске. Ходьба по г.скамейке с мешочком на голове.(с перешагиванием ч/з предметы)	Ходьба (бег) по наклонной доске. Ходьба по г.скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ходьба(бег) по н.доске. Ходьба по г.скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
Упражнения в прыжках.	Прыжки на двух ногах ч\з кубики. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	Прыжки на правой и левой ноге(на двух ногах) м/у предметами. Прыжки в длину с места. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	Прыжки ч/з предметы. Прыжки в длину с места. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд.

		Прыжки ч/з шнуры.	
Упражнения в метании,. катание, бросание, ловля мяча.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу. (стоя в шеренгах, на коленях) Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. Прокатывание мяча в прямом направлении. Бросание мяч о стену.	Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мяча двумя руками стоя в шеренгах.(двумя руками снизу, от груди) Бросание мяча вверх. Ведение мяча в прямом направлении.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши.(ловля правой и левой рукой) Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах одной рукой ловля двумя. Метание мешочков в вертикальную цель. Отбивание мяча в ходе.
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание по наклонной доске. Ползание м/у предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ползание на четвереньках с мешочком на спине. Лазанье по г.стенке.	Проползание на четвереньках под дугами, подталкивая мяч головой перед собой. Подлезание под дугу. Пролезание в обруч боком. Лазанье по г.стенке.	Ползание по наклонной доске. Ползание на четвереньках м/у предметами. Подлезание под палку. Ползание по г.скамейке с мешочком на спине. Лазанье по г.стенке.
Пальчиковая гимнастика	«Я перчатку надеваю», «Новые кроссовки», «Сколько обуви у нас»,	«Ходилочка», «Веселые ножки», «Много мебели в квартире»,	«Семья», «Снежок», «Есть у каждого свой дом»,

	«Ботинки»	«Наша квартира»	« Мы во двор пошли гулять»
Дыхательная гимнастика	«Насос»	«Вырасти большой»	«Маятник»
Релаксация	«Волна»	«Рыбки»	«Кот»

Упражнения	Март	Апрель	Май
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба и бег с поворотами в другую сторону. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба (бег) м/у предметами. Ходьба со сменой темпа движения. Ходьба парами.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба с перешагиванием ч/з шнуры.(кубики) Ходьба (бег) м/у предметами. Бег с перепрыгиванием ч/з кубики.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба и бег парами (в различном направлении). Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба с перешагиванием ч/з шнуры.(кубики) Ходьба (бег) м/у предметами. Ходьба и бег с ускорением и замедлением.
Упражнения в равновесии, гибкость, пластичность	Ходьба по канату приставным шагом. Ходьба по г.скамейке приставным шагом на середине присесть, встать и пройти дальше.(на середине повернуться кругом)	Ходьба по г. скамейке с поворотом на середине на 360*.(на носочках) Ходьба по г.скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по канату приставным шагом.	Ходьба по г.скамейке (с перешагиванием ч/з предметы, приставным шагом) Ходьба по г.скамейке, ударяя мяч о пол и ловля его двумя руками

Упражнения в прыжках.	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки ч/з предметы. Прыжки в высоту (30 см) Прыжки м/у предметами.	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки ч/з скакалку. Прыжки вдоль шнура.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки на правой и левой ноге м/у предметами.
Упражнения на метание, катание, бросание, ловля мяча.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола. Метание мешочков в цель.(вертикальная и горизонтальная)	Метание мешочков (мяча) в вертикальную цель (расстояние до цели 4м.) Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.	Бросание мяча о стену с расстояния 3м одной рукой, а ловля его после отскока двумя руками. Перебрасывание мяча двумя руками стоя в шеренгах (от груди) Забрасывание мяча в корзину (с 2м.) Бросание мяч о пол одной рукой, а ловля двумя.(одной). Бросание мяч вверх одной рукой, а ловля двумя.
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание по г. скамейке с опорой на ладони и ступни. Подлезание под шнур.(дугу)	Пролезание в обруч. Ползание по полу с переползанием ч/з. г. скамейку. Лазанье по г. стенке.	Лазанье по г.стенке с переходом с одного пролета на другой и приставным. Ползание по прямой на ладонях и ступнях Подлезание под дугу. Пролезание в обруч. Ползание по г.скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
Взаимосвязь с природой и окружающей средой, (лыжная подготовка)	Игровые упражнения: «поймай мяч», «кто быстрее», «канатоходцы», «удочка», «прокати и сбей», «пробеги - не задень».	Игровые упражнения: «ловишки - перебежки», «стой», «передача мяча в колонне», «пройди- не задень», «догони обруч»,	Игровые упражнения: «проведи мяч», «пас друг другу», «отбей волан», «прокати – не урони», «кто быстрее», «забрось в кольцо», «мяч водящему».

		«перебрось - поймай», «кто быстрее», «мяч в кругу», «сбей кеглю», ««пробеги - не задень».	
Пальчиковая гимнастика»	«Подарки». «Кормушка». «Птички». «Сидит белка на тележке».	«Помощники». «Машина каша». «Повар». «За ягодами».	«Кап, кап...». «Как у нас семья большая». «В Саванне». «Где обедал воробей?».
Дыхательная гимнастика	«Петух»	«Удивимся»	«Ушки»
Релаксация	«Бабочка»	«Барсук»	«Море»

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.

Упражнения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) на носках, пятках. Ходьба (бег) врассыпную. Ходьба (бег) между предметами (расстояние 40см.) Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба широким, мелким, семенящим шагом.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) врассыпную. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба (бег) парами. Ходьба на внешней стороне ступни, на пятках, на носках. Ходьба (бег) между предметами (расстояние 40см.) Ходьба в обратном направлении. Бег с перешагиванием через предметы (расстояние 70-80см.) Бег с остановкой по сигналу.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба (бег) врассыпную. Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба парами. Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба (бег) между предметами (расстояние 40см.) Ходьба (бег) с ускорением и замедлением темпа движения.
Упражнения в	Ходьба по г. скамейке с	Ходьба по г. скамейке боком	Ходьба по г. скамейке, перекладывая

равновесии. гибкости, пластичности.	перешагиванием через предметы, с мешочком на голове. Ходьба по канату боком приставным шагом (с мешочком на голове).	приставным шагом с мешочком на голове (перешагивая через кубики, с приседанием на середине, на носах, с поворотом кругом).	мяч из одной руки в другую (на носах, с мешочком на голове).
Упражнения в прыжках.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (между предметами (расстояние 40см.) Подпрыгивание на месте на двух ногах (с доставанием до предмета). Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Прыжки на двух ногах через шнуры(расстояние 50см.), правым и левым боком. Спрыгивание с г. скамейки	Прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами.(2*2).
Упражнения в метании, катании, бросании, ловли мяча.	Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м.), способом: снизу, после удара мячом о пол, из-за головы. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.	Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 3 м.), способом: от груди, из-за головы. Метание мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2-3м.).	Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 3 м.), способом: снизу, из-за головы. Отбивание мяча о пол, в движении.
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание между предметами. Ползание по г. скамейке на ладонях и коленях, опираясь на предплечья и колени. Пролезание в обруч прямо, боком.	Ползание на четвереньках с переползание через г. скамейку. Подлезание под дугу прямо, боком. Ползание между предметами (расстояние 1,5м.).	Ползание по г. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, опираясь на предплечья и колени. Пролезание в обруч с мячом в руках. Подлезание под шнур (выс. 40 см.).

Взаимосвязь с природой и окружающей средой, (лыжная подготовка)	Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару», «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч», «Быстро передай», «Пробеги не задень», «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта».	Игровые упражнения: «Перебрось – поймай», «Не попадись», «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень», «Успей выбежать», «Мяч водящему», «Кто дальше бросит», «Не задень».	Игровые упражнения: «Будь ловким», «Мяч о стенку», «Быстро передай», «Пас на ходу», «Кто быстрее до флажка».
Пальчиковая гимнастика	-----	«Осенние листья». «Компот». «Апельсин» «Слива».	«В магазине». «Грибы». «Аленка-маленка». «Гномики-прачки»
Дыхательная гимнастика	«Ветерок»	«Ёжик»	«Часики»
Релаксация	«Космос»	«Сказка»	«Океан»

Упражнения	Декабрь	Январь	Февраль
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Бег м /у предметами. Бег(ходьба) врассыпную. Ходьба и бег в различном направлении.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба и бег м/у предметами. Бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу взявшись за верёвку (в разном направлении) Ходьба с перешагиванием ч/з предметы. (с мешочком на голове)	Ходьба (бег) в колонне по одному. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег м/у предметами.

Упражнения в равновесии, гибкость, пластичность	Ходьба по наклонной доске. Ходьба по г. скамейке с мешочком на голове.(с перешагиванием ч/з предметы)	Ходьба (бег) по наклонной доске. Ходьба по г. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ходьба(бег) по н.доске. Ходьба по г.скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
Упражнения в прыжках.	Прыжки на двух ногах ч\з кубики. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	Прыжки на правой и левой ноге(на двух ногах) м/у предметами. Прыжки в длину с места. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Прыжки ч/з шнуры.	Прыжки ч/з предметы. Прыжки в длину с места. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд.
Упражнения в метании,. катание, бросание, ловля мяча.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу. (стоя в шеренгах, на коленях) Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. Прокатывание мяча в прямом направлении. Бросание мяч о стену.	Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мяча двумя руками стоя в шеренгах.(двумя руками снизу, от груди) Бросание мяча вверх. Ведение мяча в прямом направлении.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши.(ловля правой и левой рукой) Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах одной рукой ловля двумя. Метание мешочков в вертикальную цель. Отбивание мяча в ходе.
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание по наклонной доске. Ползание м/у предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ползание на четвереньках с мешочком на спине. Лазанье по г.стенке.	Проползание на четвереньках под дугами, подталкивая мяч головой перед собой. Подлезание под дугу. Пролезание в обруч боком. Лазанье по г.стенке.	Ползание по наклонной доске. Ползание на четвереньках м/у предметами. Подлезание под палку. Ползание по г.скамейке с мешочком на спине. Лазанье по г.стенке.
Взаимосвязь с природой и окружающей средой,	Игровые упражнения: «Точно в цель», «Проскользи - не упали», «Снайперы», «Догони	Игровые упражнения: «Самый быстрый», «Метко в цель».	Игровые упражнения: «Не попадись», «Метко в цель», «По местам», «Кто быстрее».

(лыжная подготовка)	пару», «Гонка санок», «Кто дальше». Лыжная подготовка.	Лыжная подготовка.	Лыжная подготовка.
Пальчиковая гимнастика	«Я перчатку надеваю». «Новые кроссовки». «Сколько обуви у нас». «Ботинки».	«Ходилочка». «Веселые ножки». «Много мебели в квартире». «Наша квартира».	«Семья». «Снежок». «Есть у каждого свой дом». « Мы во двор пошли гулять».
Дыхательная гимнастика	«Насос»	«Вырасти большой»	«Маятник»
Релаксация	«Волна»	«Рыбки»	«Кот»

Упражнения	Март	Апрель	Май
Упражнения в ходьбе и беге для вводной части занятия.	Ходьба и бег с поворотами в другую сторону. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба (бег) м/у предметами. Ходьба со сменой темпа движения. Ходьба парами.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба с перешагиванием ч/з шнуры.(кубики) Ходьба (бег) м/у предметами. Бег с перепрыгиванием ч/з кубики.	Ходьба (бег) в колонне по одному. Ходьба и бег парами (в различном направлении). Бег (ходьба) врассыпную. Ходьба с перешагиванием ч/з шнуры.(кубики) Ходьба (бег) м/у предметами. Ходьба и бег с ускорением и замедлением.
Упражнения в равновесии, гибкость, пластичность	Ходьба по канату приставным шагом. Ходьба по г.скамейке приставным шагом на середине присесть, встать и пройти дальше.(на середине повернуться кругом)	Ходьба по г. скамейке с поворотом на середине на 360*.(на носочках) Ходьба по г.скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по канату приставным шагом.	Ходьба по г.скамейке (с перешагиванием ч/з предметы, приставным шагом) Ходьба по г.скамейке, ударяя мяч о пол и ловля его двумя руками

Упражнения в прыжках.	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки ч/з предметы. Прыжки в высоту (30 см) Прыжки м/у предметами.	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки ч/з скакалку. Прыжки вдоль шнура.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки на правой и левой ноге м/у предметами.
Упражнения на метание, катание, бросание, ловля мяча.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола. Метание мешочков в цель.(вертикальная и горизонтальная)	Метание мешочков (мяча) в вертикальную цель (расстояние до цели 4м.) Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.	Бросание мяча о стену с расстояния 3м одной рукой, а ловля его после отскока двумя руками. Перебрасывание мяча двумя руками стоя в шеренгах (от груди) Забрасывание мяча в корзину (с 2м.) Бросание мяч о пол одной рукой, а ловля двумя.(одной). Бросание мяч вверх одной рукой, а ловля двумя.
Упражнения в ползании и лазании, влезание.	Ползание по г. скамейке с опорой на ладони и ступни. Подлезание под шнур.(дугу)	Пролезание в обруч. Ползание по полу с переползанием ч/з. г. скамейку. Лазанье по г. стенке.	Лазанье по г.стенке с переходом с одного пролета на другой и приставным. Ползание по прямой на ладонях и ступнях Подлезание под дугу. Пролезание в обруч. Ползание по г.скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
Взаимосвязь с природой и окружающей средой, (лыжная подготовка)	Игровые упражнения: «Быстро по местам», «Мяч об стенку», «Пробеги – не сбей», «Пингвины», «Перебрось - поймай», «Ловкие ребята».	Игровые упражнения: «Кто быстрее соберётся», «Перебрось – поймай», «Пройди – не задень», «Мяч через сетку», «Не попадись», «Передал –	Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Кто быстрее», «Кто больше сделает прыжков», «Прокати – поймай», Пробеги – не задень», «С кочки на кочку», «Мяч в воздухе».

		сидись», «Кто дальше бросит», «Перепрыгни – не задень», «Перемени предмет».	
Пальчиковая гимнастика»	«Подарки». «Кормушка». «Птички». «Сидит белка на тележке».	«Помощники». «Машина каша». «Повар». «За ягодами».	«Кап, кап...». «Как у нас семья большая». «В Саванне». «Где обедал воробей?».
Дыхательная гимнастика	«Петух»	«Удивимся»	«Ушки»
Релаксация	«Бабочка»	«Барсук»	«Море»

Режим двигательной активности на 2023-2024 учебный год

Приложение №1

№ п/п.	Формы организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность									
		1-я младшая		2-я младшая		Средняя		Старшая		Подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	30 мин	3 раза в неделю	45 мин.	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.
3.	Физкультминутки	1-2 мин.	5-10 мин.	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения,	2 раза в неделю 4-5	8-10 мин.	2 раза в неделю 4-5	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.

	игры)	мин		мин		мин.		мин.			
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	10-15 мин.	50-75 мин.	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
	Итого:	54 мин.	4 ч. 10 мин.	53 мин.	4 ч 25 мин.	67 мин.	5 ч. 37 мин.	81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.
	Активный отдых										
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 10-15 мин.		1-2 раза в месяц 15-20 мин.		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
2.	День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал
3.	Спортивный праздник		--		--		в качестве зрителе й		2 раза в год		2 раза в год
4.	Туристские прогулки и экскурсии								1-1,5 ч.		1-2,5 ч.

Перспективный план физкультурных досугов

№ п/п.	Название физкультурных досугов и спортивных праздников	Месяц проведения	Ответственные
1.	День знаний «Путешествие в страну Знаний с АБВГДЕЙКОЙ» (музыкально-спортивный праздник)	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
2.	«День здоровья» (досуг)	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
3.	«День народного Единства» (развлечение)	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
4.	«День героев Отечества» (досуг)	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
5.	«День Снеговика» (досуг)	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
6.	«День Защитника Отечества» посвященный 23 февраля (Физкультурно-музыкальный праздник)	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
7.	«Мамочка спортивная моя» (досуг)	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
8.	«День Космонавтики» (досуг)	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели

9.	«Один день солдатской жизни» посвященный 79-летию победы в Великой Отечественной войне(досуг)	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели
10.	«День защиты детей» (досуг), «Здравствуй лето» (праздник), «День России» (развлечение)	Июнь	Инструктор по физической культуре Воспитатели