

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 38 посёлка Эльбан
Амурского муниципального района Хабаровского края

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на педагогическом совете.
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ № 38 пос. Эльбан
«31» августа 2022 № 103-Д

**Рабочая программа
совместной деятельности педагога с детьми образовательная
область «Физическое развитие», для детей дошкольного
возраста (3-7 лет)
составлена на основе парциальной программы дошкольного
образования «Мир открытий»,
под редакцией Петерсон Л. Г., Лыковой И. А.
2022-2023 учебный год**

Инструктор по физической
культуре Некрасова Наталья
Валерьевна

Эльбан, 2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи.....	3
1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса (в соответствии с ООП ДОУ).....	4
1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 3 – 7 лет	5
1.1.4. Планируемые результаты освоения программы по возрастам (целевые ориентиры).....	11
1.1.5. Промежуточные результаты	11
1.1.6. Вариативная часть. Цель и задачи.....	14
2. Содержательный раздел.....	15
2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников	15
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	36
2.3. Перечень основных форм образовательной деятельности	38
2.4. Направления физического развития:	39
2.5. Принципы физического развития.....	39
2.6. Методы и средства физического развития	39
2.7. Учебный план на 2021-2022 учебный год	40
2.8. Система физкультурно-оздоровительной работы	40
2.9. План работы с родителями на 2021 – 2022 учебный год	41
2.10. Содержание психолого-педагогической работы по реализации регионального компонента	41
3. Организационный раздел.....	42
3.1. Оформление предметно-пространственной среды.....	42
3.2. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»	42
3.3. Расписание непосредственно образовательной деятельности	43
3.4. Расписание дополнительного образования	Ошибка! Закладка не определена.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 38 поселка Эльбан, Амурского муниципального района Хабаровского края, с учетом требований ФГОС ДО.

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- Конвенция о правах ребенка (1989г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

— Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

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

— Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного стандарта дошкольного образования».

— Устав ДОУ;

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Программа составлена на основе комплексной образовательной программы дошкольного образования «Мир открытый» (научный руководитель Л.Г. Петерсон) под общей редакцией Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой, парциальной программы физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши», под редакцией Бережновой О.В., Бойко В.В. Используются так же технологии и методические пособия: Т.И. Богина, Современные методы оздоровления дошкольников; Картушина М.Ю. «Оздоровительные досуги для детей дошкольного возраста»; Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения»; В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления».

Используются:

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

Реализуемая программа строится на принципе личностно- развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

1.1.1. Цели и задачи

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе

индивидуально-дифференцированного подхода.

Основными задачами физического развития в соответствии с ФГОС ДО являются:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка; — воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;
- формирование предпосылок учебной деятельности.

1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса (в соответствии с ООП ДОУ)

Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

- **принцип психологической комфортности:** взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
- **принцип деятельности:** основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;
- **принцип целостности:** стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);
- **принцип минимакса:** создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития — в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;
- **принцип творчества:** образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;
- **принцип вариативности:** детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;
- **принцип непрерывности:** обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

Содержательную основу Программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка. Это является неременным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

Главное средство достижения цели — это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др. Под этим понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Принятая в Программе методология позволяет придать процессу физического развития ребенка целостность и системность, создать условия для построения непрерывной образовательной траектории при переходе от предыдущего уровня образования к следующему, полноценно проживая каждый возрастной период.

1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 3 – 7 лет

Возрастная категория	Физическое развитие	
	Возрастные особенности детей	Индивидуальные особенности детей
3-4 года	<p>В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (далее — ВОЗ), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.</p> <p>Движения детей становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.</p> <p>Ходьба и бег. Большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны.</p> <p>Прыжки. Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).</p> <p>Ползание. В самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные.</p> <p>Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.</p> <p>Бросание и ловля мяча. Упражнения в</p>	<p>Распределение детей по группам здоровья</p> <p>группа №7: I гр. – 23 ребенка</p> <p>группа №9: I гр. – 16 детей II гр. - 6 детей III гр. - 2 ребенка</p> <p>У многих детей обнаруживается положительная динамика развития физических качеств и основных движений. 31% детей умеют ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде.</p> <p>20% детей умеют прыгать в длину с места не менее 40 см. энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках</p> <p>92% детей не умеют катать мяч с расстояния 1,5м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол;</p> <p>Большинство детей не подбрасывают мяч вверх 2-3 раза подряд и не ловят его.</p> <p>91% детей охотно и эмоционально включаются в подвижные игры на прогулках, на занятиях.</p> <p>Большинство детей проявляют положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.</p>

бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. Появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

У детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя.

Малышки начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегут под музыку. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей. У детей происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня. На занятиях по физическому развитию показатели двигательной активности детей 3–4 лет

	колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных)	
4-5 лет	<p>На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.</p> <p>Средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. У детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей</p>	<p>Распределение детей по группам здоровья</p> <p>группа №10: I гр. – 8 детей II гр. – 15 детей</p> <p>группа №14: I гр. – 16 детей II гр. - 8 детей III гр. – 1 ребенок</p> <p>У большинства детей обнаруживается положительная динамика развития физических качеств и основных движений.</p> <p>21% детей умеют ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.</p> <p>15% детей умеют лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек,</p> <p>89% детей не прыгают в длину с места на расстояние не менее 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться.</p> <p>31% детей умеют ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз.</p> <p>Большинство детей охотно участвуют в подвижных играх, выполняют физические упражнения.</p>

	<p>проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие.</p> <p>Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступить к процессу обучения технике основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня.</p>	
5-6 лет	<p>На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. Средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Детям свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не</p>	<p>Распределение детей по группам здоровья:</p> <p>группа № 12 I гр. – 8 детей II гр. – 16 детей</p> <p>группа № 13: I гр. - 11 детей II гр. - 12 детей III гр. - 1 ребенок</p> <p>У большинства детей обнаруживается положительная динамика развития физических качеств и основных движений.</p> <p>65% детей умеют ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку;</p> <p>86% детей умеют прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см</p>

	<p>разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега. Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту</p>	<p>15% детей умеют метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз. 43% детей умеют играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол. Большинство детей самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты</p>
6-7 лет	<p>На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Движения детей становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростносиловые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности</p>	<p>Распределение детей по группам здоровья Группа №11: I гр. - 3 ребёнка II гр. - 6 детей Группа №8: I гр. – 12 детей II гр. – 14 детей III гр. – 3 ребёнка У большинства детей обнаруживается положительная динамика развития физических качеств и основных движений. 49% детей умеют прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега –150 см; прыгать через короткую и</p>

<p>мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.</p> <p>На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.</p>	<p>длинную скакалку.</p> <p>10% детей не играют в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.</p> <p>93% детей в подвижных играх и в играх с элементами соревнованиях стремится к победе, прилагает к этому усилия, проявляет настойчивость; процесс игры сопровождается положительными эмоциями, в случае проигрыша не бросает игру, стремится к её продолжению.</p>
---	--

Вывод:

В сфере физического развития с детьми 34 лет особое внимание следует уделить:
желанию попробовать свои силы в более сложных видах деятельности;
развитию самооценки при выполнении физических упражнений; умению
соизмерять свои силы со своими возможностями;
умению определять соответствия движений образцу; развитию у детей
двигательной активности.

В сфере физического развития с детьми 45 лет особое внимание следует уделить:
на результативность, уверенность, точность в выполнении физических
упражнений; интересу к спорту, физическим упражнениям; продолжать развивать
координацию, ловкость, быстроту реакций.

В сфере физического развития с детьми 56 лет особое внимание следует уделить:
формированию двигательных умений и навыков;
технике выполнения физических упражнений;

формированию представлений детей о ценности здорового образа жизни.
В сфере физического развития с детьми 6-7 лет особое внимание следует уделить: активизации и побуждению детей к правильному выполнению физических упражнений; развитию основных двигательных качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);

закреплению элементарных навыков здорового образа жизни.

1.1.4. Планируемые результаты освоения программы по возрастам (целевые ориентиры)

Системные особенности дошкольного образования обуславливают необходимость определения результатов освоения программы в виде целевых ориентиров физического развития. Последние представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка в данном направлении образования и развития ребенка. Они разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры физического развития на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам), в виде планируемых результатов освоения программы.

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

— Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.

— Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

— Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.

— У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.

— У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.

— Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

1.1.5. Промежуточные результаты

При реализации Программы проводится медикопедагогический мониторинг ИФРР. Он осуществляется педагогическими работниками и связан с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию детей, лежит в основе их дальнейшего планирования. Результаты медикопедагогического мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

— индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его физического развития);

— оптимизации образовательной деятельности с группой детей.

Методика медикопедагогического обследования ИФРР основана на индивидуальнодифференцированном подходе и может быть использована для диагностики физического развития любого ребенка — и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со «средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. В связи с этим методика оценки уровня ИФРР имеет следующие отличительные особенности:

— не содержит какихлибо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией среднестатистических данных достижений;

— позволяет фиксировать актуальный индивидуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;

— учитывает зону ближайшего развития ребенка;

— позволяет рассматривать весь период развития ребенка, от поступления в ДОО до выпуска в школу, как единый процесс, при этом учитывает возрастные особенности, опираясь на оценку индивидуальных изменений деятельности дошкольника;

— учитывает представленные в Программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей;

— может быть применима для обследования ИФРР детей младшего школьного возраста.

Медикопедагогический мониторинг ИФРР представляет собой комплексное обследование физического развития ребенкадошкольника и отражает степень овладения им двигательными навыками и развития его физических качеств. Обследование в рамках мониторинга проводится дважды в год — в начале (сентябре) и конце (мае) каждого образовательного года. Для обеспечения объективности обследования необходимо соблюдать следующие условия:

1) методы и средства должны соответствовать критериям стандартизации (информативность, наличие систем оценки, надежность, стандартность условия проведения);

2) тестовые игровые задания должны быть простыми и доступными возможностям детей дошкольного возраста;

3) следует исключить (по возможности) влияние предыдущего двигательного опыта ребенка и морфофункциональных особенностей его развития;

Проявления достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности к концу 4 года обучения:

Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.

Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде.

Умеет прыгать в длину с места не менее 40 см. энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках.

Умеет катать мяч с расстояния 1,5м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол.

Подбрасывает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит его.

Охотно и эмоционально включается в подвижные игры на прогулках, на занятиях. Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности.

Правильно пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок) умывается и моет руки при незначительной помощи взрослого.

Проявления достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности к концу 5 года обучения:

Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.

Умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.

Умеет лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться.

Умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз.

Умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75 см.

Охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.

Выполняет основные гигиенические процедуры (Моет руки после прогулки, перед едой, пользуется салфеткой, носовым платком, обращает внимание на неопрятность в одежде), часть из них самостоятельно и без напоминаний со стороны взрослых.

Имеет некоторые представления о здоровом образе жизни (может ответить на вопрос, что нужно, чтобы быть здоровым, назвав некоторые из правил: делать зарядку, заниматься физкультурой, есть полезную еду, посещать врача, закаляться и т.п.).

Проявления достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности к концу 6 года обучения:

Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.

Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.

Проявления достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности к концу 7 года обучения:

Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.

Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега – 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м, владеет «школой мяча».

Играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.

В подвижных играх и в играх с элементами соревнования стремится к победе, прилагает к этому усилия, проявляет настойчивость; процесс игры сопровождается

положительными эмоциями, в случае проигрыша не бросает игру, стремится к её продолжению.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.

Владеет основными культурногигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, полощет рот после еды, моет уши, причёсывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.

1.1.6. Вариативная часть. Цель и задачи.

Вариативная часть программы направлена на учет индивидуальных потребностей, мотивов, интересов детей, членов их семей, обусловленных особенностями индивидуального развития дошкольника, спецификой национальных, социокультурных условий, сложившимися традициями детского сада.

Современное образование все более и более ориентированно на формирование ключевых личностных компетентностей, то есть умений, непосредственно сопряженных с опытом их применения в практической деятельности, которая позволяет воспитанникам достигать результатов в неопределенных, проблемных ситуациях, самостоятельно или в сотрудничестве с другими решать проблемы, направленные на совершенствование умений оперировать знаниями, на развитие интеллектуальных способностей детей.

Перспективным направлением инновационной деятельности учреждения является физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Основной целью физического воспитания и формирования культуры здоровья является воспитание дошкольника физически здорового, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с чувством собственного достоинства, формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

Для решения данной цели поставлены следующие задачи:

воспитывать у детей понимание ценности здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (полезные привычки, двигательный режим, закаливание, питание, сон и др.);

создавать для детей условия для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности её использования.

развивать культуру здорового питания;

формировать у детей устойчивую положительную мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья; развитию функциональных и адаптационных возможностей детского организма

Парциальные программы и технологии

Название программ	Название пособий и технологий
Парциальная программа «Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовская	<i>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Развивающая педагогика оздоровления»</i> В.Т. Кудрявцева и Б.Б. Егорова Здоровьесберегающие технологии: дыхательная и пальчиковая гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз, суджоктерапия, кинезеологические упражнения, сказкотерапия, психогимнастика, корригирующая гимнастика и др.

2.Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

Виды образовательной деятельности	Программные задачи	Содержание и организация образовательной деятельности
Дети 3-4 лет		
1.Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей	<p>— организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма; систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия;</p> <p>— создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки;</p> <p>— обеспечивать психолого-педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.</p>	<p>Здоровье человека, и тем более ребенка, во много определяется его эмоционально-психическим состоянием, которое, в первую очередь, зависит от системы взаимоотношений с ближайшим социумом: родителями, педагогами, сверстниками. Самое важное для эмоционального здоровья ребенка — его отношения с семьей, ощущение им родительской любви и безусловного его принятия близкими людьми. Следовательно, в системе оздоровительной работы первостепенной задачей является коррекция эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми.</p> <p>Вторым по значимости условием, обеспечивающим психофизическое здоровье ребенка, является искреннее доброжелательное отношение к детям со стороны педагогов, воспитателей — в первую очередь, а также доброжелательные контакты детей друг с другом. Принятие ребенка другими сверстниками, установление с ними дружеских взаимоотношений также в значительной степени влияет на эмоциональное состояние ребенка и, таким образом, сказывается на его психофизическом здоровье.</p> <p>Третьим важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является осознание педагогами, что их психическое и физическое состояние напрямую влияет на здоровье воспитанников.</p>
2.Формирование у детей начальных	<p>— формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;</p>	<p>Педагог приобщает детей к ЗОЖ, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику</p>

<p>представлений о ЗОЖ</p>	<p>— поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей; — воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью; — развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>и внутреннему миру. Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека. Дети начинают изучать свои физические возможности. Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и ЗОЖ: о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур. На четвертом году жизни у детей закладываются основы бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей. Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов. Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формируют у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу ЗОЖ.</p>
<p>3. Приобщение детей к физической культуре</p>	<p>— удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность; — знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений; — развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться; — развивать у детей умение бегать, держа темп в</p>	<p>Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре во второй младшей группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 2, 3). Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей катанию на санках. НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю, длительность одного составляет не более 15 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.</p>

	<p>соответствии с указанием педагога (медленно, быстро); — формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении; — развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве; — развивать у детей навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед; — развивать у детей умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время их катания; — закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезть через препятствия, лазать по лесенке, стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).</p>	
Дети 4-5 лет		
<p>1.Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей</p>	<p>— продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма; — осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки; —обеспечивать рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на воздухе; —организовывать и проводить с детьми различные подвижные игры; — ежедневно проводить с детьми утреннюю гимнастику; — повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.</p>	<p>Взрослые поддерживают необходимые санитарно-гигиенические нормы в детском саду и дома; проводят различные мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма ребенка. Продолжается работа по объединению воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и детского сада. Педагоги оказывают психолого-педагогическую поддержку родителям в вопросах созидания и укрепления духовной, психической и физической составляющих здоровья дошкольников: подбирают литературу для самообразования, проводят беседы и консультации.</p>

		Различные формы активного детско-родительского досуга постепенно должны стать естественной составляющей образовательного процесса.
2.Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ	<p>— создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;</p> <p>— продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека;</p> <p>— расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических и закаливающих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха;</p> <p>— воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.</p>	<p>Обогащаются представления детей о ценности здоровья и ЗОЖ; поддерживается их стремление к самопознанию, к выполнению правил здоровьесберегающего поведения, к позитивному отношению к миру, себе и другим людям. Дети продолжают знакомиться с частями тела и органами чувств человека, их значением для жизни и здоровья. Взрослые проводят беседы о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, прогулок на свежем воздухе; содействуют овладению детьми знаниями о правилах ухода за зубами, о профилактике зубных болезней и простудных заболеваний. Педагоги продолжают обучать детей и их родителей различным здоровьесозидающим технологиям, в том числе по укреплению психической составляющей здоровья.</p>
3.Приобщение детей к физической культуре	<p>— развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;</p> <p>— обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и различных подвижных игр;</p> <p>— развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр;</p> <p>— совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; побуждать</p>	<p>Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в средней группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 2, 3). Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяной дорожке; в теплое время года — обучение езде на трехколесном велосипеде. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется планировать на воздухе. НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий по</p>

	<p>детей выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.);</p> <p>— развивать у детей умение бегать легко и ритмично;</p> <p>— продолжать формировать у детей правильную осанку во время выполнения различных упражнений;</p> <p>— развивать умение детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;</p> <p>— развивать у детей координацию во время ходьбы на лыжах ступающим шагом (на расстояние не более 500 м), катания на трехколесном велосипеде;</p> <p>— формировать у детей умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное и.п.;</p> <p>— совершенствовать у детей навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке;</p> <p>— развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость.</p>	<p>подгруппам три раза в неделю длительностью не более 20 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.</p>
Дети 5-6 лет		
<p>1.Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей</p>	<p>—организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);</p> <p>— продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма; — осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;</p>	<p>Продолжается работа по укреплению эмоциональных связей и коррекции детско-родительских взаимоотношений средствами разнообразных форм совместной двигательной деятельности (физкультурные занятия и досуги, развлечения, праздники, подвижные игры и др.). Взрослые (педагоги, родители) стараются на личном примере демонстрировать преимущества ведения ЗОЖ.</p>

	<p>— продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.</p>	
<p>2.Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ</p>	<p>в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ; — воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>Обогащаются представления детей о функционировании организма человека. Расширяются представления о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе. Педагог рассказывает о факторах, разрушающих здоровье человека, раскрывает возможности здорового человека. Взрослый поощряет стремление детей использовать в играх правила здоровьесберегающего поведения; разрешать проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья.</p>
<p>3.Приобщение детей к физической культуре</p>	<p>—расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений; — вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям; —приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости; — развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве; — закреплять приобретенные ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности;</p>	<p>Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в старшей группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 2, 3). В возрасте 5–6 лет актуальным становится формирование координационных способностей и точности движений. Последовательно применяются более сложные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, удерживания равновесия. Значительное место занимают ОРУ с использованием различных атрибутов (обручи, мячи и пр.), элементы спортивных игр, спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на двухколесном велосипеде и самокате и пр. При наличии бассейна может быть организовано обучение детей</p>

	<p>— обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям;</p> <p>— развивать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога;</p> <p>— развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 2 мин);</p> <p>— закреплять умение детей прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки;</p> <p>— обучать детей бросанию мяча вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных и.п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди);</p> <p>— закреплять умение детей метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния не более 4 м);</p> <p>— совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой;</p> <p>— побуждать детей осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке, при выполнении двигательных заданий);</p> <p>— обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;</p> <p>— способствовать развитию у</p>	<p>плаванию. Оптимизация режима двигательной активности старших дошкольников в детском саду может быть достигнута за счет ежедневного проведения занятий по физическому развитию в рамках организации НОД: три занятия в неделю подгруппами проводятся в первой половине дня, из них одно занятие — в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность любого занятия не должна превышать 25 мин. В процессе организации занятий педагог должен обращать особое внимание на то, чтобы дети оказывали помощь и поддержку друг другу. Игровой метод остается основным при организации занятий по физическому развитию. Показ и объяснение педагога играют при этом значительную роль. Постепенно расширяется сфера применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений в ходе организации различных форм образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.</p>
--	---	--

	детей интереса к движению и повышению своих результатов; — поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.	
Дети 6-7 лет		
1.Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей	— организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.); — продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма; — формировать у детей правильную осанку.	Педагоги вместе с родителями продолжают воспитательно-оздоровительную работу; участвуют в совместном активном досуге (походах, праздниках, развлечениях, досугах, подвижных играх и пр.); содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе; заботятся о развитии у детей ценностей созидателей.
2.Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ	—воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в гигиене и бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ; — совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека; — учить детей управлять своим телом, чувствами, эмоциями посредством корригирующих упражнений, релаксации, аутотренинга.	Дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма человека, устанавливают зависимость деятельности различных органов и частей тела (сердце, мышцы и пр.) от физических нагрузок. Расширяются представления детей о значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека. Расширяются представления о правилах и видах закаливания. Взрослые обращают внимание детей на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
3.Приобщение детей к физической культуре	— совершенствовать технику выполнения детьми основных движений, добиваясь точности и выразительности; — развивать у детей физические качества в процессе игр и	Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в подготовительной к школе группе организуется в различных формах в течение

	<p>занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> — закреплять умения детей соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега; — упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.); — развивать координацию движений детей во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами, прыжки через скакалку); — совершенствовать разные виды бега детей: в колонне по одному, по двое, из разных и.п., в разных направлениях, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 3 мин); — совершенствовать разные виды прыжков детей: вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалки; — развивать у детей умение правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов; — совершенствовать разные виды лазания детей с изменением темпа, сохраняя координацию движений; — обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну; — формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; — закреплять у детей приобретенные ранее умения и 	<p>дня(таблицы 2, 3). Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. В процессе организации двигательной деятельности педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей. При наличии бассейна может быть продолжено обучение детей плаванию. НОД организуется в форме занятий по физическому развитию, которые проводятся 3 раза в неделю с подгруппой детей в первой половине дня, из них одно занятие — в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность занятия не должна превышать 30 мин. Игровой метод продолжает применяться при организации занятий по физическому развитию. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений.</p>
--	---	---

	<p>навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения;</p> <p>— учить детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога;</p> <p>— совершенствовать у детей навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры разной интенсивности друг с другом и с отдыхом;</p> <p>— развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.</p>	
--	---	--

Организация образовательной деятельности по приобщению детей к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей			
	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
Занятия по физическому развитию.	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). 12–15 мин	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). 15–20 мин	3 раза в неделю с группой или с подгруппой детей (один раз — на улице). 25 мин	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). 30 мин
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). 5–7 мин	Ежедневно с подгруппой детей (в теплое время года — на улице). 7–10 мин	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). 10–12 мин	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). 10–15 мин

позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.				
Подвижные и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей. 10–12 мин	Ежедневно с группой или подгруппой детей. 10–12 мин	Ежедневно с подгруппой детей. 12–15 мин	Ежедневно с подгруппой или группой детей. 12–15 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. 7-10 мин	Ежедневно с группой детей. 10-12 мин	Ежедневно с группой детей. 10-12 мин	Ежедневно с группой детей. 12-15 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.			

Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок

Вид движения	Упражнения			
	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
Ходьба	— ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; —ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); —ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну,	— ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону; —ходьба в колонне по одному, по двое (парами); —ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную; —ходьба с выполнением заданий; —ходьба в чередовании с бегом,	—ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево; — ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий; — ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке,	—ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, в полуприседе; — ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге; — ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, врассыпную;

	<p>приставляя пятку одной ноги к носку другой; —ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол; —ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см); —медленное кружение в обе стороны</p>	<p>прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего; — ходьба между Линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); —ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); — перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 25–30 см от пола, через набивной мяч (5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.</p>	<p>наклонной доске, прямо и боком, на носках; — ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове; —ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом); —кружение парами, держась за руки.</p>	<p>— ходьба в сочетании с другими видами движений; — ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках, приставным шагом; — ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием и поворотом кругом на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, подниманием прямой ноги и делая под ней хлопок; — ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом); — кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных</p>
--	---	--	---	---

				фигур).
Бег	<p>— бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; — бег с выполнением заданий (останавливаться), убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).</p>	<p>— бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; — бег в колонне (по одному, по двое); — бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; — бег с изменением темпа, сменой ведущего; — бег на расстояние 30 м со средней скоростью; — непрерывный бег в медленном темпе 1–1,5 мин; — челночный бег 3 раза по 10 м.; — бег на 20 м (5,5–6 сек).</p>	<p>— бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; — бег в колонне (по одному, по двое); — бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; — бег с изменением темпа, сменой ведущего; — бег на расстояние 30 м (за 7,5–8,5 сек); — непрерывный бег в медленном темпе 1,5–2 мин; — челночный бег 3 раза по 10 м; — бег на 20 м (5–5,5 сек); — бег парами, держась за руки; — бег по наклонной доске вверх и вниз.</p>	<p>— бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, сильно сгибаемая нога назад, выбрасывая прямые ноги вперед; — бег в колонне (по одному, по двое); — бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, с различными заданиями, с преодолением препятствий; — бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками; — бег с изменением темпа, сменой ведущего; — бег на расстояние 30 м (за 6,5–7,5 сек); — непрерывный бег в медленном темпе 2–3 мин; — челночный бег 3–5 раз по 10 м.; — бег парами, держась за руки; — бег по наклонной доске вверх и вниз.</p>
Катание, бросание,	<p>— катание мяча друг другу между</p>	<p>— прокатывание мяча, обруча</p>	<p>— бросание мяча друг другу снизу,</p>	<p>— бросание мяча друг другу снизу,</p>

<p>метание, ловля мяча</p>	<p>предметами, в воротца (ширина 50–60 см); —метание на дальность правой и левой руками (2–2,5 м); —метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 1,5 м); — метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой руками (расстояние 1,5 м); — ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см); — бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2–3 раза подряд).</p>	<p>друг другу, между предметами; —бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1–1,5 м); — бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд); — метание на дальность правой и левой руками (3–3,5 м); —метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м); —метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м).</p>	<p>из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 2–2,5 м); — бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); — бросание мяча вверх и ловля его после хлопков; — отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние 5–6 метров); —бросание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы на дальность (2–3 м); — метание на дальность правой и левой руками (4–7 м); — метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–4 м); — метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–4 м).</p>	<p>из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3–4 м), из положения сидя, через веревку (сетку) 1,5 м; — бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд); — бросание мяча вверх и ловля его после хлопков, поворотов; — отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние до 10 м); — перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг) в парах, метание из-за головы на дальность (3–4 м); —метание на дальность правой и левой руками (6–10 м); — метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–6 м); — метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–6 м) из разных положений: стоя,</p>
-----------------------------------	---	--	---	--

				стоя на колене, сидя
Лазание, ползание	— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; —подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; —пролезание в обруч; —перелезание через бревно; —лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).	— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доскам; — лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; — ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; —подлезание под веревку, дугу (высота 50 см); —пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; —лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	— ползание на четвереньках змейкой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доскам; — лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; — ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; —подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см); —пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола); —перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; —лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево).	— ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доскам; — лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; —подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см); —пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола); —перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; —лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м) с использованием одноименного и разноименного движений рук и ног, с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево, по диагонали.
Прыжки	—прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3	— прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2–3 раза в чередовании с	— прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой),	— прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с

	<p>м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними; — прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; — прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); — прыжки через предметы (высота 5 см); — прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); — прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.</p>	<p>ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–м), с поворотом кругом; — прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно); — прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см); — прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см; — прыжки с высоты 20–25 см в длину с места (не менее 60 см); — прыжки через длинную скакалку.</p>	<p>продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом; — прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно); — прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см); — прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см. — прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см); — прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см; — прыжки с высоты 30 см в обозначенное место; — прыжки в длину с места (не менее 70 см); — прыжки в длину с разбега (от 90 см); — прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см); — прыжки с короткой</p>	<p>ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом на 180 градусов, с зажатым между ног мячом; — прыжки: Ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно); — прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см); — прыжки вверх из глубокого приседа на Мягкое покрытие высотой до 40 см; — прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см) на одной ноге, вправо, влево, на месте и с продвижением; — прыжки с высоты 40 см в обозначенное место; — прыжки в длину с места (не менее 100 см); — прыжки в длину с разбега (от 140 см); — прыжки в высоту с разбега</p>
--	--	---	---	---

			скакалкой; —пробегание и прыжки через длинную скакалку	(высота 30–40 см); —прыжки с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу и т.д.); —пробегание и прыжки через длинную скакалку по одному, парами; —прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке и наклонной доске.
Построения и перестроения	— построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; — перестроение в колонну по два, в рассыпную; — размыкание и смыкание обычным шагом; — повороты на месте направо, налево переступанием.	— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; — перестроение в колонну по два, три; — равнение по ориентирам; —повороты направо, налево, кругом (переступанием); — размыкание и смыкание.	— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; — перестроение в колонну по два, три; —равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии; —повороты направо, налево, кругом (переступанием); —размыкание и смыкание.	—построение самостоятельно в колонну по одному, в шеренгу, в круг; —перестроение в колонну по два, три, по четыре на ходу, из одного круга в два; —расчет на «первый второй», перестроение из одной шеренги в две; —равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии; —повороты направо, налево, кругом (переступанием); — размыкание и смыкание приставным шагом.
Ритмич	—выполнение	—выполнение	—выполнение	—выполнение

еская гимнастика	ОРУ под музыку	ОРУ под музыку	ОРУ под музыку; —согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.	ОРУ под музыку; —согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные игры			элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея.	элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея, настольного тенниса.
Спортивные упражнения	— катание на санках друг друга, с невысокой горки.	— ходьба на лыжах ступающим шагом, выполняя повороты на месте переступанием, подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м); — скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее; — скольжение по ледяной дорожке	— ходьба на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении, подъем на горку лесенкой и спуск с нее, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км); —катание на санках друг друга по кругу, скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок; — скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая во время скольжения.	— ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой без палок, скользящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками, попеременный двухшажный ход, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км), поворот переступанием на месте и в движении, подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой», спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение «плугом»; — катание на санках, толкая санки сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад, катание друг друга, спуск с горы, доставая

				рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту), управляя санками с помощью ног, катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами; — скольжение по ледяным дорожкам.
Езда на велосипеде		— езда на трехколесном велосипеде по прямой дорожке с остановкой.	— езда на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.	— езда на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками
Подвижные игры	<p>С бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Беги к флажку».</p> <p>С прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше».</p> <p>С лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята»,</p>	<p>С бегом: «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя в бору», «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки».</p> <p>С прыжками: «Воробушки и кот», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», «Зайцы и волк», спортивные упражнения «Скакалка».</p> <p>С лазанием:</p>	<p>С бегом: «У медведя в бору», Самолеты», «Ловишки», «Веселые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», «Гуси-лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку».</p> <p>С прыжками: «Зайцы и волк», «Удочка».</p> <p>С лазанием: «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо».</p> <p>С мячом: «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему».</p> <p>На метание:</p>	<p>С бегом: «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за лентами», «Жмурки», «Два Мороза», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног».</p> <p>С прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись».</p> <p>С лазанием: «Ловля обезьян», «Перелет птиц».</p> <p>С метанием и ловлей: «Защитники крепости», «Охотники и утки».</p> <p>На ориентировку в</p>

	<p>«Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик».</p> <p>С мячом: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит».</p> <p>На ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».</p>	<p>«Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котята и щенята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц».</p> <p>С мячом: «Подбрось поймай!», «Мяч через сетку».</p> <p>На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».</p> <p>С метанием: «Сбей булаву».</p> <p>На координацию речи с движением: «Ягодка- малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай», «Овощи», «Посуда», «Мячик», «Ежик и барабан», «Снежная баба», «Теленок», «Козочка», «Заяц Егорка», «Лошадка», «Хозяюшка», «Снегири», «Воробей», «Домашние птицы», «Мчится поезд», «Самолет», «Шофер», «Зима прошла», «Речка»,</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Перебежки».</p> <p>На ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».</p> <p>На координацию речи с движением: «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».</p>	<p>пространстве: «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Справа, слева, вперед в обруч точно попади», «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи», «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец».</p> <p>На координацию речи с движением: «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай, и цвета называй», «Мяч передавай, слов называй», «Животные и их детеныши», «Один — много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог — и будет слово. Мы в игру сыграем снова», «Кто как</p>
--	---	--	--	---

		<p>«Аквариум», «Ласточки», «Мотылек». «На лужайке», «Веснянка», «На лужайке поутру», «На окне в горшочках».</p>	<p>разговаривает», «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательно сть», «Мяч поймаем раз и два — мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат уши, мяч взлетает над макушкой», «Горячий холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Журавли учатся летать», «За грибами», «Где вы были?», «Игра в стадо», «На водопой», «Медведь», «Зимние забавы», «С Новым годом», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Хоровод березы», «Солнышко», «Веснянка».</p>
--	--	---	---

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Задачи вариативной части:

дети 3-4 лет: развивать ценностное отношение к здоровью и жизни человека; формировать представление о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения; формировать основы безопасности окружающего мира природы как предпосылки экологического сознания (В.Г. Алямовская. «Как воспитать здорового ребенка»; Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения»; М.А. Рунова «Движение день за днём»)

дети 4-5 лет: развивать ценностное отношение к здоровью и жизни человека; формировать представления о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения; формировать опыт ЗОЖ; осваивать некоторые способы безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях; формировать основы безопасности окружающего мира природы как предпосылки экологического сознания (Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения»; М.А. Рунова «Движение день за днём»; Т.И. Богина «Современные методы оздоровления дошкольников»)

дети 5-6 лет: формировать представление о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения; освоить некоторые способы безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях; формировать основы безопасности окружающего мира природы как предпосылки экологического сознания (Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения»; Рунова Н.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»; Н.А. Рунова «Движение день за днём»; В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка»)

дети 6-7 лет: развивать ценностное отношение к здоровью и жизни человека; формировать представления о здоровье, основах ЗОЖ и правилах здоровьесберегающего поведения; формировать опыт ЗОЖ; осваивать некоторые способы безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях; формировать основы безопасного взаимодействия с окружающим миром природы, как предпосылки экологического сознания (Н.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду»; Н.А. Рунова «Движение день за днём»; В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка» Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения»).

Физическое развитие детей проводится с учетом их здоровья и при постоянном контроле со стороны медицинского работника. Деятельность педагога по физическому развитию дошкольников условно можно разделить на следующие направления:

- оздоровительная деятельность;
- образовательная деятельность.

В реальном педагогическом процессе эти направления взаимосвязаны между собой и неотделимы друг от друга.

Оздоровительная деятельность (закаливание) детей может включать комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения в легкой спортивной одежде, в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой — и другие водные, воздушные и солнечные процедуры. Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, природой, окружающими людьми.

При проектировании **образовательной деятельности** рекомендуется использовать следующие формы организации двигательной активности детей:

— *Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика.* Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика проводится ежедневно с использованием физкультурного инвентаря и музыкального сопровождения. Комплексы для утренней эмоционально-стимулирующей гимнастики и комплексы ОРУ идентичны; в месяц разучивается два комплекса в зависимости от возраста детей и их индивидуальных особенностей. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна проводится ежедневно; подвижные игры разучиваются на прогулках, во время совместной деятельности педагога и детей в режиме дня, а на занятиях по физическому развитию закрепляются.

— *Занятия по физическому развитию в помещении и на воздухе.* НОД по физическому развитию дошкольников проводится в форме занятий, которые могут быть различных видов (таблица 4). Каждое занятие должно содержать три структурные части: вводная, основная, заключительная.

— *Физкультурные минутки и двигательные разминки, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения.*

— *Физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др.*

Виды занятий по физическому развитию детей 3-7 лет

№ п/п	Вид занятия	Специфика структуры и содержания занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	Физкультурно-оздоровительного характера	Разные виды ходьбы; строевые упражнения; ориентировка в пространстве; разминочный бе	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация.
2	Сюжетное	Игровой стретчинг.	Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом	Малоподвижная игра по сюжету, релаксация.
3	Игровое	Малоподвижная игра по сюжету, релаксация.	2–3 подвижные игры с разными видами движений (последняя — большой подвижности).	Малоподвижная игра, релаксация.
4	Тематическое	С одним видом физических упражнений: лыжи, плавание и др. (проводится по специальной методике)		
5	Комплексное	элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития		
6	На воздухе	С большим содержанием движений (бега, прыжков).		

7	Контрольное	Проводится в начале и конце года. Включает мониторинг ИФРР, основанный на индивидуально-личностном подходе.
---	-------------	---

Во время активной двигательной деятельности одежда детей и педагогов должна быть удобной, особенно при лазании, наклонах, приседаниях, прыжках. Для проведения занятий рекомендована спортивная форма и обувь — как для детей, так и для педагогов: взрослому для того, чтобы показать эталон — идеальный образец движения, а детям — чтобы было удобно выполнить задание. Кроме того, спортивная форма обязательна с точки зрения соблюдения правил гигиены и техники безопасности на занятии.

Занятия проводятся двумя педагогами (инструктором по физической культуре и воспитателем) в паре при ведущей роли инструктора. Когда требуется организовать деятельность детей по подгруппам, рекомендовано использовать следующие модели организации подгрупповой работы:

— Инструктор занимается с ослабленными детьми, воспитатель — с остальными, и наоборот. Инструктор занимается с отстающими в индивидуальном физическом развитии детьми, воспитатель — с остальными детьми, и наоборот.

— Инструктор занимается с ребенком индивидуально, воспитатель занимается со всеми детьми спокойной двигательной деятельностью.

— Инструктор и воспитатель занимаются с подгруппами детей. Инструктор показывает и объясняет упражнение, воспитатель исправляет у детей неправильные позы. Инструктор и воспитатель участвуют в подвижной игре.

При проектировании образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников нельзя забывать о воспитательной направленности. Она должна прослеживаться в процессе организации всех форм двигательной активности детей. Особое внимание при этом необходимо уделить организации самостоятельной двигательной деятельности детей. Ее правильная организация позволит:

- повышать физкультурную грамотность дошкольников;
- стимулировать положительную мотивацию детей к занятиям и другим формам организации двигательной активности;
- формировать у детей основы правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формировать у детей организационно-методические умения, дающие возможность дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.;
- решать сугубо воспитательные задачи, в том числе воспитания личностных качеств детей (эстетических, нравственных и т.д.);
- содействовать развитию у дошкольников психических процессов.

2.3. Перечень основных форм образовательной деятельности

Основными формами образовательной деятельности для детей дошкольного возраста (3-7 лет) являются игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также музыкально-ритмические движения и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

№ п/п	Направления развития ребенка	1-я половина дня	2-я половина дня
1	Физическое развитие и	- Прием детей на воздухе в	- Гимнастика после

	оздоровление	теплое время года; -Утренняя гимнастика (сюжетно-игровая, на полосе препятствий, обычная с предметами и без, лечебно-профилактическая, музыкально-ритмическая); - Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта); - Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны); -Физкультминутки в процессе НОД; -НОД по физической культуре; -Прогулка (самостоятельная двигательная активность, подвижные, спортивные игры, индивидуальная работа по развитию движений).	сна; -Закаливающие мероприятия (воздушные ванны, ходьба босиком, по «дорожкам здоровья»); -Физкультурные досуги, игры, развлечения; -Самостоятельная двигательная деятельность; -Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)
--	--------------	---	--

2.4. Направления физического развития:

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности: -связанной с выполнением упражнений;

- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.5. Принципы физического развития

Дидактические: систематичность и последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учет индивидуальных и возрастных особенностей, сознательность и активность ребенка, наглядность.

Специальные: непрерывность, последовательность, наращивания тренирующих воздействий, цикличность.

Гигиенические: сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность всего образовательного процесса, осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

2.6. Методы и средства физического развития

Методы физического развития

Наглядный:

- Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный:

- Объяснения, пояснения, указания;
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы к детям;
- Образный сюжетный рассказ, беседа;
- Словесная инструкция.

Практический:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития

- Двигательная активность, занятия физкультурой
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)
- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

2.7. Учебный план на 2022-2023 учебный год

Формы деятельности	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
НОД (количество в неделю/время)	2 / 15 минут	2 / 20 минут	2 / 25 минут	2 минут
Досуги (количество в месяц/время)	1 / 15-20 минут	1 / 20-25 минут	1 / 25-30 минут	1 / 30-35 минут

2.8. Система физкультурно-оздоровительной работы

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Организованной формой в этом двигательном режиме является НОД по физической культуре, которая проводится 3 раза в неделю (2 – в физкультурном зале, 1 –на прогулке). Проводятся разные виды НОД:

- игровая, построенные на основе подвижных игр, игр-эстафет.
- сюжетно-игровая
- с элементами психогимнастики.
- сюжетная,
- тренировочная,
- контрольная,
- комплексная и др.

Процесс обучения носит дифференцированный, вариативный характер, используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию. Используются различные виды гимнастики: дыхательная гимнастика в течение дня, гимнастика для глаз, утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика с самомассажем, музыкально-ритмическая гимнастика, артикуляционная гимнастика, корригирующая.

Ежемесячно проводятся физкультурные досуги, спортивные развлечения. Традиционно проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в спортивных мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы.

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. В зимний период проводятся ходьба на лыжах, катание с горы, на санках, скольжение по ледяным дорожкам, в летний период спортивные игры и упражнения. Для повышения выносливости проводится продолжительный бег в медленном темпе.

2.9. План работы с родителями на 2022 – 2023 учебный год

№ п/п	Содержание	Сроки проведения
1	Выступление на общем собрании детского сада.	Октябрь
2	Выступление на групповых собраниях.	Октябрь
3	Проведение совместных спортивных мероприятий. Семейная спортивная игра «Семейный час» (старшая группа); Родительский клуб	Февраль
4	Спортивный досуг «Физкультура вдвоём» (средняя группа).	
Консультации:		Май
5	«Здоровье всему голова» «Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению»; Наглядная информация на стендах: «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»;	Ноябрь октябрь
6	«Укрепление мышцы спины пресса формирование правильной осанки»; «Закаливание детей - воздушные и солнечные ванны»; «Азбука безопасного поведения»; «Физическая готовность ребёнка к школе». Анкетирование родителей «Опыт физического воспитания в семье»	В течение года
7	Индивидуальные консультации используя «Паспорт здоровья»	По запросам

2.10. Содержание психолого-педагогической работы по реализации регионального компонента

Образовательные области	Задачи	Содержание и формы работы с дошкольниками
Физическое развитие	Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры, забавы народов Приамурья	-народные игры, спортивные праздники и развлечения; -соревновательные состязания; - физкультурные досуги; - неделя здоровья; - подвижные игры, игры на асфальте; -зимние игры-забавы, катание на лыжах, санках, с ледяной горки; -занятия из серии «Забочусь о своем здоровье».

3. Организационный раздел

3.1. Оформление предметно-пространственной среды

Большая роль в эффективности качества воспитательно-образовательного процесса отводится материально техническому обеспечению. В физкультурном зале созданы все условия для полноценного физического развития детей. Работа направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального климата воспитанников.

Физкультурный зал имеет площадь 62,4 кв. м, оснащен необходимым спортивным оборудованием, инвентарем.

Предметно-развивающая среда

Вид помещения. Функциональное использование	Оснащение
Физкультурный зал 1. Физкультурные занятия, 2. Спортивные досуги, 3. Развлечения, праздники, 4. Консультативная работа с родителями, воспитателями, 5. Кружковая работа	1. Спортивное оборудование для НОД (прыжки, метание, лазание и т.д.). 2. Тренажеры. 3. Модули. 4. Атрибуты для подвижных и спортивных игр. 5. Спортивный инвентарь (мешочки для метания, кегли, кольцобросы, обручи, мячи большие, мячи маленькие, флажки, султанчики, ленты, скакалки, ленты, дорожки здоровья, платочки, кубики, мячи массажеры, платочки, палочки, кубики, массажные дорожки, набивные мячи и т.д.)

3.2. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Название программы	Название технологий и пособий
Комплексная программа «Мир открытий» под редакцией Л.Г. Петерсон	Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Старшая группа. Уч.-метод. пособие. – М.: Цветной мир, 2018. Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Уч.-метод. пособие. – М.: Цветной мир, 2018.
Парциальные программы: Программа физического развития детей 3–7 лет Бойко В. В., Бережнова О. В. Программа «Малыши-крепыши»	Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Вторая младшая группа. Методическое пособие к образовательной программе «Малыши-крепыши»- М.: ИД «Цветной мир», 2020 Осокина Т.И., Тимофеева Е.А, Рунова М.А., Физкультурное и спортивно-игровое оборудование - Москва, издательство «Мозаика Синтез», 1999. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: Линка-Пресс, 2000.
В.Г. Алямовская. «Как воспитать здорового ребенка». - Оздоровительная программа.	Доскин В.А. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2003. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. Щербек В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – Просвещение, 2003. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М.: Просвещение, 1983.

	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми» Л.И.Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения» М.А.Рунова «Движение день за днём» Т.И. Богина «Современные методы оздоровления дошкольников» Картушина М.Ю. - «Оздоровительные досуги для детей дошкольного возраста» «Сфера» - 2004
--	--

3.3. Расписание непосредственно образовательной деятельности

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Старшая (№13)	09:00 – 09:25				10:00 – 10:35
Старшая (№12)	09:35 – 10:00		09:35 - 10:00		
Подг. (№8)	10:20 – 10:50		10:20 -10:50		
Средняя (№14)		09:00 – 09:20		09:30 – 09:50	
Средняя (№10)		09:30 – 09:50	09:00 – 09:20		
Подг. (№11)		10:20 – 10:50		10:20 – 10:50	
II мл. гр. (№7)		15:50 – 16:05			09:25 – 09:40
II мл. гр. (№9)				09:00 – 09:15	09:00 – 09:15