

**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Журавлик» с. Укромное»
Симферопольского района Республики Крым
(МБДОУ «Детский сад «Журавлик» с.Укромное»)**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол от 31.08.2021 № 4



Рабочая программа

Инструктора по физической культуре

Разработал
инструктор по физической культуре
Мухтарова Н.С

**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Журавлик» с. Укромное»
Симферопольского района Республики Крым
(МБДОУ «Детский сад «Журавлик» с.Укромное»)**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
_____ Л.П.Емлютина
« _____ » _____ 201__ г.

Рабочая программа
Инструктора по физической культуре

Разработал:
инструктор по физической культуре
Мухтарова Н.С.

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи Рабочей программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3. Особенности физического развития детей дошкольного возраста.....	6
1.1.4. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
1.1.5. Оценка качества образовательной деятельности	9

II. Содержательный раздел

2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	14
2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»	14
2.2.2. Реализация ОО «Физическое развитие» в разных видах детской деятельности. Четвертый год жизни.....	14
2.2.3 Реализация ОО «Физическое развитие» в разных видах детской деятельности. Пятый год жизни.....	16
2.2.4 Реализация ОО в разных видах детской деятельности. Шестой год жизни.....	18
2.2.5 Реализация ОО в разных видах детской деятельности. Седьмой год жизни.....	20
2.2.6 Взаимодействие с семьями воспитанников.....	23
2.2.7 Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы.....	24
2.2.8 Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений	25

III. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие физическое развитие ребёнка (в соответствии ФГОС ДО).....	34
3.2. Учебный план реализации ООП ДО.....	34
3.3. Расписание НОД по физическому развитию детей на 2021-2022 учебный год.....	36
3.4. Двигательный режим в подготовительной к школе группе.....	36
3.5. Система закаливающих мероприятий. Формы и методы оздоровления детей.....	37
3.6. Спортивные досуги и развлечения на 2021-2022 учебный год.....	37
3.7. Организация развивающей предметно – пространственной среды.....	39
3.8. Материально-техническое обеспечение программы.....	40
3.9. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания....	41
3.10. Каталог интернет – ресурсов.....	41

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад «Журавлик» с. Укромное» Симферопольского района Республики Крым, а также с учетом Рабочей программы воспитания МБДОУ «Детский сад «Журавлик» с. Укромное» Симферопольского района Республики Крым, комплексной образовательной программы дошкольного образования «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Нормативно-правовое обеспечение:

- «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20;
- Закон Республики Крым от 6 июля 2015 г. N 131-ЗРК/2015 "Об образовании в Республике Крым";
- Устав МБДОУ « Детский сад «Журавлик» с. Укромное» Симферопольского района РК.

Срок реализации программы-1(один) год

1.1.1. Цели и задачи Рабочей программы

Цель программы - достижение целей формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач (ФГОС):

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Программные задачи физического развития детей 3-7 лет

Возраст	Задачи образовательной деятельности
Дети 3-4 года	– Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр. – Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); содействие развитию произвольности выполнения двигательных действий; – Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. – Приобщение детей к отдельным элементам спорта. – Формирование начал полезных привычек.
Дети 4-5 лет	- Формирование умений правильно выполнять основные движения. - Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий. - Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера. - Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости. - Воспитание личностных качеств (активность, инициатива, самостоятельность). - Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья. - Представление необходимости выполнения правил личной гигиены. - Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.
Дети 5-6 лет	– Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране. – Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.

	– Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость. – Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки. – Формирование некоторых норм здорового образа жизни.
Дети 6-7 лет	– Совершенствование техники выполнения движений; – Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях. – Продолжение целенаправленного развития физических качеств. – Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности. – Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности. – Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурной – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.3. Особенности физического развития детей дошкольного возраста

В младшем дошкольном возрасте (3—5 лет) происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в силу чего недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов. Происходит дальнейшее расширение круга общения ребенка с миром взрослых людей и детей. Взрослый воспринимается им как образец, он берет с него пример, хочет быть во всем похожим на него. В результате возникает противоречие между желаниями ребенка и его возможностями. Разрешение этого противоречия происходит в игре, прежде всего в сюжетно-ролевой, где ребенок начинает осваивать систему человеческих отношений, учится ориентироваться в смыслах человеческой деятельности.

Возникает и развивается новая форма общения с взрослым — общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную со взрослым познавательную деятельность. На основе совместной деятельности — в первую очередь игры — формируется детское общество. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Возраст от двух до пяти уникален по своему значению для речевого развития: в этот период ребенок обладает повышенной чувствительностью к языку, его звуковой и смысловой стороне. В младшем дошкольном возрасте осуществляется переход от исключительного господства ситуативной (понятной только в конкретной обстановке) речи к использованию и ситуативной, и контекстной (свободной от наглядной ситуации) речи.

Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке, содержательно обогащаются представления и знания ребенка о мире. Формирование символической функции способствует становлению у детей внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании дети начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений — это позволяет им каждый день делать удивительные «открытия». К пяти годам начинает формироваться произвольность — в игре, рисовании, конструировании и др. (деятельность по замыслу). В младшем дошкольном возрасте развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Ребенка отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

связи со всем вышеизложенным, основными **целевыми направлениями в работе с детьми младшего дошкольного возраста**, являются:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; забота об эмоциональном комфорте каждого ребенка;
- создание условий для развития сюжетно-ролевой игры; доброжелательное общение с ребенком на познавательные темы, создание условий для практического экспериментирования, способствование развитию речи, любознательности и инициативности;

- формирование у детей интерес к художественным видам деятельности как средству самовыражения.

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Кроме сюжетно-ролевых игр у детей интенсивно развиваются и другие формы игры - режиссерские, игры-фантазии, игры с правилами. Игра продолжает оставаться ведущей деятельностью этого возраста.

После 5 лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети обмениваются информацией, планируют, разделяют и координируют функции. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское сообщество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

В старшем дошкольном возрасте активно развивается диалогическая речь. Диалог приобретает характер скоординированных предметных и речевых действий. Познавательные процессы претерпевают качественные изменения, развивается произвольность действий. В рисовании и лепке дети передают характерные признаки предмета (формы, пропорции, цвет), замысел становится более устойчивым. Старших дошкольников отличает эмоционально яркая реакция на музыку. Появляется интонационно-мелодическая ориентация музыкального восприятия, значительно обогащается индивидуальная интерпретация музыки.

Основные цели, которые ставятся педагогами в отношении старших дошкольников:

- охранять и укреплять здоровье, способствовать физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок;
- создавать условия для реализации всех видов игры;
- внимательно относиться и терпеливо поддерживать формирующееся детское сообщество;
- формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения (в природе и обществе);
- во всех видах деятельности и общения способствовать развитию диалогической и монологической речи;
- развивать познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности;
- поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением, развивать воображение и творческое начало;
- продолжать формировать эстетическое отношение к окружающему и художественные способности.

1.1.4. Планируемые результаты освоения Программы

В младшем дошкольном возрасте (3–5 лет) продолжается рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции, улучшаются обменные и терморегуляционные процессы, более экономичной становится деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем - снижается частота сердечных сокращений и число дыханий в минуту. Изменяется форма грудной клетки, начинает складываться грудной тип дыхания. Активно формируются кости черепа, запястья, кистей рук, таза, изгибы позвоночника, своды стопы. Структурно изменяются мышечная ткань, суставно-связочный аппарат. В связи с незавершенностью формирования костно-мышечной системы при неблагоприятных условиях (длительное пребывание в неудобных позах,

сильные мышечные напряжения) создаются предпосылки для возникновения нарушений естественного хода развития — дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

Движения имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы, могут обсуждать результаты своих действий. Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих из них еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения ног и рук.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий, движения рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, тазового пояса, недостаточным умением концентрировать усилия в нужный момент.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. Однако для многих из них ловля предмета еще затруднительна. Дети постепенно осваивают езду на трех- и двухколесных велосипедах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе, соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к соотношению этих показателей у взрослых. Существенно увеличивается, длинна верхних и нижних конечностей, начинается сращение тазовых костей, формируется осанка — к семи годам у детей четко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в повседневной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и другие, жизненно важные движения. Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Относительно малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Это создает предпосылки для возникновения при неблагоприятных условиях деформаций позвоночника. Высокая потребность в движениях у детей 6—7 лет сохраняется. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Вынужденную гиподинамию при длительном просмотре телевизионных передач, видеофильмов, на занятиях, во время компьютерных игр они компенсируют последующим увеличением количества и интенсивности движений.

Средние показатели двигательной активности детей 5—7 лет за время пребывания в дошкольном учреждении составляют 13—17,5 тыс. движений, интенсивность колеблется в пределах 55—70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 ч. Отмечаются циклические изменения двигательной активности детей в течение суток, недели, а также в

разные периоды года. Заметная разница в характере двигательной активности мальчиков и девочек в процессе самостоятельной игровой деятельности, отмечавшаяся в 5—6 лет, к концу дошкольного детства сглаживается. Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишенные непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, узнают о способах перемещения в пространственно-временной среде окружающего предметного мира. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Совершенствуются приобретенные ранее двигательные качества и способности. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные-способности (ловкость), гибкость и выносливость. У старших дошкольников все показатели ловкости в значительной мере: улучшаются. Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по координации движениями, умеют действовать рационально, проявляя находчивость, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям деятельности, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, лучше ориентируются в окружающей обстановке, сохраняют устойчивые положения тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к 7 годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц более слаженные. Высокая подвижность суставов обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок. У детей 5—7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих время двигательной реакции, быстроту и скорость однократных движений, частоту повторяющихся. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляет основное содержание их игр. Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности. К 7 годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях.

1.1.5. Оценка качества образовательной деятельности

Согласно федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» дошкольное образование выступает начальным уровнем общего образования, при этом «освоения образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных и итоговой аттестации обучающихся». Наряду с этим ФГОС ДО включает в себя раздел «Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования», данные требования в виде целевых ориентиров дают обобщенный портрет нормально развивающегося ребенка дошкольного возраста.

Предполагаемые Стандартом целевые ориентиры не подлежат непосредственной

оценке и не могут служить основанием для оценки качества образования и использоваться для решения любых управленческих задач. В тоже время ФГОС ДО предполагает возможность проведения с воспитанниками ДОУ педагогической и психологической диагностики.

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится независимо от пожеланий родителей, результаты используются исключительно для решения образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенности его развития).
2. Оптимизация работы с группой детей.

Педагогическая диагностика направлена на изучение:

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

Основная цель педагогической диагностики - познание и понимание педагогом ребенка дошкольного возраста, с целью создания условий воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствующих поддержке и развитию детской индивидуальности.

Для реализации данной цели педагог использует преимущественно диагностические методы:

- наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса;
- свободные беседы с детьми;
- анализ продуктов детской деятельности;
- специальные диагностические ситуации.

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится с опорой на карты педагогической диагностики ребенка соответствующего возраста, два раза в год:

вводная – сентябрь,
итоговая – май.

Параметры разработанных карт диагностики отражают достижения ребёнка к концу каждого года.

Педагогическая диагностика физической подготовленности воспитанников осуществляется на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки» под ред. Л.А. Парамоновой.- М.: ТЦ Сфера, 2011

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется воспитателем по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником ДОУ. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств и определить для каждого ребенка оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков.

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют:

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (кроме основных форм физического воспитания дополнительные формы: секции - для физически развитых и физически подготовленных детей, дополнительные оздоровительные занятия для ослабленных и часто болеющих детей);

- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закаливающие процедуры в соответствии с отклонениями в физическом развитии (повышенного или пониженного питания, небольшой рост, нарушение осанки, плоскостопие), уровнем сформированной двигательной активности (высокий - гиперактивные дети; средний, низкий - малоподвижные дети);
- определить технику владения основными двигательными умениями;
- развивать интерес детей к занятиям физической культурой.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются:

- Бег на скорость
- Прыжок в длину с места
- Метание малого мяча вдаль правой и левой руками;
- Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя)
- Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг)
- Бег на 10 метров между предметами

Определение уровня сформированности быстроты:

Бег на 30 метров

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 4—6 м, длиной не менее 40 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок.

Количественный показатель: время бега (в мин.)

Качественные показатели.

Младший возраст

Туловище прямое (или немного наклонено вперед)

Выраженный момент «полета»

Свободные движения рук

Соблюдение направления с опорой на ориентиры

Средний возраст

Небольшой наклон туловища, голова прямо

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов)

Ритмичность бега

Старший возраст

Небольшой наклон туловища, голова прямо

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 60-70 градусов)

Прямолинейность, ритмичность бега

Тесты по определению скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели

Младший возраст

И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах
 Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами
 Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное
 Приземление: мягкое, на обе ноги

Средний возраст

И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
 Толчок: одновременно двумя ногами; мах руками вверх – вперед
 Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены
 Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное

Старший возраст

И. п. ноги параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
 Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вперед – вверх
 Полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; полусогнутые ноги вперед
 Приземление: на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся вперед – в стороны; сохранение равновесия при приземлении

Бросок набивного мяча (1 кг)

двумя руками из-за головы из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, размеченная площадка для толкания мяча.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Качественные показатели.

Младший возраст

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте

Замах: небольшой поворот вправо

Бросок: с силой

Средний возраст

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз – назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед
Бросок: резкое движение руки вдаль – вверх; сохранение заданного направления полета предмета

Старший возраст

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх

Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета

Определение уровня сформированности гибкости:

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—». Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: величина наклона (в см.)

Определение уровня сформированности ловкости:

На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели.

Необходимое оборудование: секундомер, кегли.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

Оценка функции равновесия:

Инструктор предлагает детям игровое задание:

Детям 4-х лет изобразить «Паровозик»:

и.п. стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

Детям 5-ти лет изобразить «Балерину»: и.п. стоя на носках, руки на поясе.

Детям 6-ти лет изобразить «Цаплю»: и.п. стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания

Показатели физической подготовленности

Примечание:

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Содержание Программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках образовательной деятельности взрослого и детей, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС дошкольного образования

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

В ФГОС ДО прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

- 1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- 2) физическая культура, развитие физических качеств.

2.2.2. Реализация ОО «Физическое развитие» в разных видах детской деятельности.

Четвертый год жизни

Дети 3-4 лет			
Задачи	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Укреплять здоровье детей, закалывать организм и совершенствовать его функции. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. Формировать правильную осанку. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности. Способствовать	Физкультминутки на занятиях. НОД по физическому воспитанию детей. Физкультурные досуги (игры и развлечения). Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений. Просмотр видеоматериалов.	Двигательная активность на прогулке и в совместной деятельности в группе (подвижные игры, физические упражнения). Гигиенические процедуры.	Физкультурные досуги (игры и развлечения). Спортивный праздник. Круглый стол по проблеме физического воспитания. Консультации

становлению и обогащению двигательного опыта.			
---	--	--	--

Содержание образовательной работы

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять основные виды движений.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; врассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений с детьми проводятся следующие общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса: поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой.
- для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.
- для ног: приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения.

Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

Приобщая детей к спорту, воспитатель организует:

- езда на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами.

Проводятся подвижные игры:

«Проползи — не задень», «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Найди свой домик» (на развитие быстроты). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

Для становления у детей ценностей здорового образа жизни педагог:

- формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1—2 раза намыливать их до образования пены с последующим смыванием); постоянно следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать; показывать и объяснять детям, как чистить

зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой (научить ребенка накладывать слой зубной пасты на поверхность щетки, чистить зубы — верхний ряд движениями сверху вниз, нижний — движениями снизу вверх; заканчивать процедуру движениями в обе стороны вдоль зубного ряда); обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, не забывать спускать воду из бачка для слива;

– приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;

– побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым платком.

– организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

2.2.3. Реализация ОО «Физическое развитие» в разных видах детской деятельности.

Пятый год жизни

Дети 4-5 лет			
Задачи	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; - соблюдению и контролю правил в подвижных играх; - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; - умению ориентироваться в пространстве; - развитию умений оценивать движения сверстников и	НОД по физическому воспитанию Физкультминутки на занятиях. Физкультурные досуги (игры и развлечения). Коррекционная гимнастика. Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений. Просмотр видеоматериалов	Двигательная активность на прогулке и в совместной деятельности в группе (подвижные игры, физические упражнения). Гигиенические процедуры (умывание, полоскание рта)	Физкультурные досуги (игры и развлечения). Спортивный праздник. Круглый стол по проблеме физического воспитания. Консультативные встречи День здоровья Неделя здоровья Консультации

замечать их ошибки. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.			
---	--	--	--

Содержание образовательной работы

Педагог формирует умение детей правильно выполнять основные движения.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5 м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед—назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— для туловища: наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

— для ног: поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под

углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

езда на трехколесном велосипеде: делая повороты налево и направо; по кругу, объезжая предметы; торможение и остановка.

Педагог организует подвижные игры, направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применяет их как «начальную школу» формирования важнейших двигательных качеств. Проводит следующие подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

Педагог продолжает развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки и содействует усвоению элементарных гигиенических знаний и основ здорового образа жизни.

В этой связи педагог:

- совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;
- содействует выработке полезных привычек: учит детей следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;
- поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;
- приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом;
- организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья

2.2.4. Реализация ОО в разных видах детской деятельности.

Шестой год жизни

Дети 5-6 лет			
Задачи	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Развивать у детей физические качества (общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость) Формировать	НОД по физическому воспитанию Дидактические игры: «Оживи человечка», «Что не так?» и др. Просмотр	Двигательная активность на прогулке и в совместной деятельности в группе (подвижные игры, физические упражнения).	Физкультурные досуги Спортивный праздник. Круглый стол по проблеме физического воспитания.

осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании Формировать способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту	видеофильмов о различных видах спорта Музыкально-ритмические упражнения Коррекционные упражнения Беседы, чтение художественной литературы Рассматривание иллюстраций, картин фотографий на спортивную тему Спортивные досуги. Спортивные праздники и развлечения.	Подвижные спортивные игры и спортивные упражнения на прогулке (катание на самокате, и санках в зимнее время года и т.д.). Рассматривание иллюстраций, отражающих различные виды спорта, рисунки с изображением детей, занимающихся различными видами спорта Рисование на спортивную тему	Консультации. День здоровья Неделя здоровья
--	---	--	---

Содержание образовательной работы

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхности; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 ; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

- **для рук и плечевого пояса:** поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук.

- **для туловища:** повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание.

- **для ног:** многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- **городки:** построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона); бадминтон: подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);

- **футбол:** прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;

- **баскетбол:** броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

Педагог использует подвижные игры как важное средство повышения двигательной активности, развития движений и двигательных качеств детей:

«Ловишки», «Затейники», «Кто скорее доберется до флажка», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливость); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

2.2.5. Реализация ОО в разных видах детской деятельности.

Седьмой год жизни

Задачи	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Подготовительная к школе группа			
Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; - закреплять	НОД по физическому воспитанию Рассматривание иллюстраций и беседа о пользе спорта для здоровья Чтение художественной	Двигательная активность на прогулке и в совместной деятельности в группе (подвижные игры, физические упражнения)	Беседа Консультация Совместные занятия Физкультурный досуг Физкультурные праздники

двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку движений; - развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	литературы Просмотр видеофильмов о видах спорта, спортсменах Проектная деятельность Физкультурный досуг Спортивные праздники и развлечения.	Рассматривание иллюстраций отражающие различные виды спорта Дидактические игры («Собери упражнение», «Что не так», «Оживи человечка» и др.)	Консультативные встречи. День здоровья Неделя здоровья Родительский клуб «Здоровая семья»
--	--	---	---

Содержание образовательной работы

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений:

- Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.
- Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2-3 мин; в умеренном темпе 80-120 м (2-4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2-4 раза с перерывами); челночный бег 3-5х10 м; бег на скорость -30 м., наперегонки, с ловлей и увертыванием.
- Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами - с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20-30 прыжков (2-3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.
- Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10-15 раз подряд); одной рукой (5-6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4-5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5-8 м.

– Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса: выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.
- для туловища: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.
- для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.
- упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга - в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- езду на велосипеде: с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;
- катание на самокатах (при наличии инвентаря): на правой и левой ноге; по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- городки: игра по упрощенным правилам.
- бадминтон: броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур).
- футбол: передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам.
- баскетбол: игра по упрощенным правилам.
- настольный теннис: подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу. Игра в теннис по упрощенным правилам.

Педагог использует подвижные игры как важное средство повышения двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал — садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми — быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки». (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, педагог:

- создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);
- продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы водно-закаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного

отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами.

– обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, при необходимости просить о помощи.

2.2.6 Взаимодействие с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников – консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Формы работы с родителями в процессе физического воспитания дошкольников:

- Родительский собрания и круглые столы;
- Практические семинары;
- Дни открытых дверей;
- Наглядная информация (информационные стенды, буклеты и т.д.);
- Физкультурные занятия совместно с детьми;
- Досуги, спортивные мероприятия, праздники.

Планируемые результаты сотрудничества инструктора по физкультуре с семьями воспитанников:

- Сформированность у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.
- Сформированность у родителей представлений об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
- Овладение родителями практическими умениями и навыками физического развития детей дошкольного возраста.
- Сформированность устойчивого интереса родителей к активному включению в физкультурно - оздоровительную деятельность детского сада.

2.2.7 Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.	Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения	Беседа Совместные игры Походы Занятия в спортивных секциях Посещение бассейна

Формы организации образовательной области «Физическая культура» в ДОУ

Занятие тренировочного типа. Занятия направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия. Целью, которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т. д.)

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.2.8 Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Дети 3-4 лет

Срок	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Сентябрь	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; в беге друг за другом	Учить ходить по рейке, положенной на пол; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; Упражнять в прыжках из кружка в кружок	Учить ползать на четвереньках по прямой	Учить катать мяч друг другу
Октябрь	Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; в беге в	Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между	Учить перелезать через бревно; Учить ползать на четвереньках между	Учить катать мяч в воротца Метание мяча в горизонтальную цель

	колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	Упражнять в медленном кружении в обе стороны	предметами	предметами	двумя руками снизу
Ноябрь	Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.	Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами	Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; Учить пролезать в обруч	Учить катать мяч между предметами Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди
Декабрь	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях, в беге в медленном темпе, змейкой	Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур	Учить ползать на четвереньках между предметами	Учить катать мяч в воротца, метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди
Январь	Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях; в беге по прямой и змейкой	Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Упражнять в прыжках через предметы; между предметами	Учить ползать на четвереньках между предметами; Учить пролезать в обруч	Учить катать мяч между предметами, метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой
Февраль	Упражнять в ходьбе враспынную, с выполнением заданий, в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок; Упражнять в умении прыгать через линию	Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди, учить ловить мяч, брошенный взрослым
Март	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два,	Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной	Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте;	Учить подлезать под препятствие, не касаясь	Учить бросать, ловить мяч, учить катать мяч между

	враспынную, в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе	ноги к носку другой	Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий	руками пола	предметами
Апрель	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом); в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую), учить прыгать в длину с места	Упражнять в ползании на четвереньках по прямой	Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловить мяч, брошенный взрослым
Май	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием); - в беге в медленном и быстром темпе	Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы	Учить прыгать в длину с места, с высоты; Упражнять в прыжках вверх с места	Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под препятствие, не касаясь руками пола	Упражнять в бросании и ловле мяча; в метании мяча в вертикальную цель правой и левой рукой

Дети 4- 5 лет

срок	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках. Учить бегать в колонне по двое	Учить ходить по ребристой доске и бревну	Учить ходить по ребристой доске и бревну	Упражнять перелезть через бревно	Учить метать предметы на дальность Учить прокатывать обруч друг другу

октябрь	Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой, в беге в колонне по два; непрерывном беге в медленном темпе	Упражнять в ходьбе по канату	Упражнять в прыжках с места; учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой	Учить ползать на животе по гимнастической скамейке	Учить ползать на животе по гимнастической скамейке
ноябрь	Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; - в беге в колонне по два	Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове.	Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом.	Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске Упражнять в ползании между предметами	Упражнять в ловле мяча Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой Упражнять в метании предметов на дальность
декабрь	Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; Учить бегать со сменой ведущего	Упражнять в ходьбе с мешочком на голове Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола	Учить прыгать поочередно через линии Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом	Упражнять в ползании между предметами Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	Упражнять в ловле мяча Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой
январь	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; Учить перешагивать через рейки лестницы	Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед	Упражнять в умении ползать по наклонной доске Учить ползать змейкой	Учить метать предметы в горизонтальную цель Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами

февраль	Упражнять в ходьбе с изменением направления Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз Упражнять в ходьбе с мешочком на голове	Учить прыгать: ноги вместе, ноги врозь Учить прыгать на одной ноге поочередно ; с поворотом кругом	Учить подлезать под веревку правым и левым боком Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой Учить метать предметы в вертикальную цель
март	Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп Упражнять в беге со сменой ведущего	Учить перешагиванию через набивные мячи Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Упражнять в прыжках ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты Учить прыгать с короткой скакалкой	Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком	Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие
апрель	Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове Упражнять в беге с изменением темпа	Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук	Упражнять в прыжках через предметы Учить прыгать на одной ноге поочередно	Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя	Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы;
май	Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках Упражнять в беге со сменой ведущего	Упражнять в ходьбе с мешочком на голове Упражнять в перешагивании через рейки лестницы	Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом	Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони Упражнять пролезать в обруч	Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой, упражнять в прокатывании обручей

Дети 5-6 лет

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
--	---------------------	-------------------	---------------	---------------------------	-----------------------------------

сентябрь	Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена	Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать на одной ноге поочередно Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой	Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой	Учить ловить мяч двумя руками Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие
октябрь	Упражнять в ходьбе на пятках, на носках Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине	Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой	Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	Учить прокатывать набивные мячи Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель
ноябрь	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках	Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см)	Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени Учить перелезть через несколько предметов подряд	Учить метать предметы на дальность Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
декабрь	Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках	Упражнять в прыжках разными способами Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см)	Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч Учить пролезать в обруч разными способами	Учить бросать мяч вверх и ловить его хлопками Учить прокатывать набивные мячи
январь	Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое Учить бегать в	Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и	Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)	Учить пролезать в обруч разными способами	Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую Упражнять в метании

	среднем темпе; врассыпную	вниз	Учить прыгать с высоты в обозначенное место		предметов на дальность
февраль	Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках Учить бегать в среднем темпе; челночном беге	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на носках	Учить прыгать в высоту с места прямо и боком Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой	Учить лазать по гимнастической скамейке	Учить перебрасывать мяч друг другу из разных и.п. и из одной руки в другую Упражнять в метании предметов на дальность
март	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом Упражнять в челночном беге	Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов	Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) Учить прыгать в высоту с места прямо и боком	Упражнять в пролезании в обруч разными способами	Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли
апрель	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий Учить бегать на скорость; врассыпную; на носках по наклонной доске	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать через короткую скакалку Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие	Ползать на четвереньках, толкая головой мяч	Упражнять в метании предметов в цель Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
май	Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп Упражнять в беге мелким и широким шагом	Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов Упражнять в ходьбе по скамейке боком	Учить прыгать через длинную скакалку	Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	Упражнять в перебрасывании мяча различными способами Учить бросать мяч вверх и ловить его хлопками

Дети 6-7 лет

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках;	Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом Упражнять прыгать через длинную скакалку	Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	Учить метать в горизонтальную цель Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую
октябрь	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом	Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	Учить прыгать с зажатым между ног мешочком Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	Упражнять в метании предметов на дальность Учить перебрасывать мяч через сетку
ноябрь	Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад Учить бегать с различными заданиями Упражнять в беге в чередовании с ходьбой	Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча Учить кружиться с закрытыми глазами	Учить прыгать с зажатым между ног мешочком Учить прыгать через набивные мячи последовательно	Упражнять в пролезании под дугой	Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками Упражнять в метании предметов на дальность

декабрь	Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад Упражнять в беге в разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад	Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Учить прыгать через набивные мячи последовательно ; вверх из глубоко приседа Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега	Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой Учить бросать и ловить мяч одной рукой
январь	Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего	Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа;	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками Упражнять в перебрасывание мяча через сетку
февраль	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках; Упражнять в непрерывном беге	Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	Учить отбивать мяч в движении и на месте Учить метать в цель из положения стоя на коленях
март	Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе ;в непрерывном беге	Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами	Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед	Упражнять в подлезании в обруч разными способами Учить ползать по скамейке на спине	Учить метать в цель из разных исходных положений Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом

апрель	Упражнять в ходьбе с изменением направления приставным шагом Учить бегать с прыжком	Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом	Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа Упражнять прыгать с разбега	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами;	Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками Учить ведению мяча в разных направлениях
май	Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе Упражнять в беге на скорость; челночном	Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом	Учить прыгать через большой обруч Упражнять прыгать через скакалку	Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами	Учить метать в движущуюся цель Учить отбивать мяч в движении и на месте

III. Организационный раздел.

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие физическое развитие ребёнка (в соответствии ФГОС ДО)

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

3.2. Учебный план реализации ООП ДО

Учебный план является нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных областей и объём учебного времени, отводимого на проведение непосредственно образовательной деятельности.

Учебный план соответствует целям и задачам МБДОУ, учитывает требования, предъявляемые СанПин 2.4.3648-20 к объёму образовательной нагрузки.

Учебный план строится в соответствии с примерной общеобразовательной программой ДО «Истоки» под редакцией Парамоновой Н.В..

Учебный 2021-2022 год начнется 1 сентября 2021 года и закончится 31 мая 2022 года.

Образовательная деятельность проводится с 1 сентября 2021 г. по 31 мая 2022 г. (первые 2 недели сентября и последние две недели мая проводится педагогическая диагностика (мониторинг). Творческие каникулы проходят с 01.11.2021 г. по 07.11.2021 г. и 01.03.2022 г. по 07.03.2022 г. в досуговой форме эстетически-оздоровительного цикла.

С 31 декабря по 9 января организуются зимние каникулы, во время которых проводится НОД эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства), игровые интегративно-познавательные комплексы, тематические развлечения.

Непосредственно образовательная деятельность в подготовительной к школе группе МБДОУ начинается в 09.10 и планируется как в первую, так и во вторую половину дня.

В дошкольном учреждении в 2021- 2022 учебном году воспитательно - образовательный процесс по разделу «Физическое воспитание» осуществляется в шести группах:

Младшая группа (3-4 года) «Капитошки»;

Разновозрастная группа (3-5 лет) «Мультики»;

Средняя группа (4-5 лет) «Бабочки»;

Старшая группа (5-6 лет) «Лучики»;

Разновозрастная группа (5-7 лет) «Звездочки»;

Подготовительные к школе группы (6-7 лет) «Сказка».

НОД проводится по подгруппам и совместно в соответствии с возрастом детей, расписанием, видом, направленностью и темой занятия.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности с учетом санитарных норм составляет:

2 младшая группа - 15 минут;

Разновозрастная группа (3-5 лет): 1 подгруппа (дети 3-4 года) - 15 минут,
2 подгруппа (дети 4-5 лет) - 20 минут;

Средняя группа - 20 минут;

Старшая группа - 25 минут;

Разновозрастная группа (5-7 лет): 1 подгруппа (дети 5-6 лет) - 25 минут,
2 подгруппа (дети 6-7 лет) - 30 минут;

Подготовительная к школе группа - 30 минут.

Количество занятий по физической культуре в неделю по возрастным группам

Образовательная область	Младшая группа	Разновозрастная группа		Средняя группа	Старшая группа	Разновозрастная группа		Подготовительная к школе группа
		3-4 г.	4-5 л.			5-6 л.	6-7 л.	
Физическое развитие	3	3	3	3	3	3	3	3

**3.3. Расписание непосредственной образовательной деятельности
по физическому развитию детей
на 2021– 2022 учебный год**

Время	Физическое развитие
Понедельник	
9.10 - 9.30	Разновозрастная группа (3-5 лет)
9.50 -10.15	Старшая группа
10.30 -11.00	Разновозрастная группа (5-7 лет)
Вторник	
9.10 -9.25	Вторая младшая группа
9.40 -10.00	Средняя группа
10.30-11.00	Подготовительная к школе группа
Четверг	
9.10 -9.25	Вторая младшая группа
9.40 -10.00	Средняя группа
10.30 -11.00	Разновозрастная группа (5-7 лет)
Пятница	
9.10 -9.30	Разновозрастная группа (3-5 лет)
9.45- 10.10	Старшая группа
10.30- 11.00	Подготовительная к школе группа

3.4. Двигательный режим в подготовительной к школе группе

Виды двигательной активности	Особенности организации			
Подвижные игры во время утреннего приёма детей	Ежедневно 3 – 5 мин.	ежедневно 5 – 7 мин.	ежедневно 7 – 10 мин.	ежедневно 10 – 12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 – 6 мин.	Ежедневно 6 – 8 мин.	ежедневно 8 – 10 мин.	ежедневно 10 – 12 мин.
Динамическая пауза между занятиями	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультминутка	Ежедневно на обучающих занятиях 2 – 3 мин.	ежедневно на обучающих занятиях 2 – 3 мин.	ежедневно на обучающих занятиях 2– 3 мин.	ежедневно на обучающих занятиях 2 – 3 мин.
Подвижные игры на прогулке (утренняя, вечерняя)	Ежедневно не менее двух игр 5 – 7 мин	Ежедневно не менее двух игр 7 – 8 мин.	ежедневно не менее двух игр 8 – 10 мин	ежедневно не менее двух игр 10 – 15 мин.
Физические упражнения и игровые задания на прогулке (коррекционные упражнения)	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3 – 5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6 – 8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8 – 10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10 – 15 мин.
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю - 30 мин.

Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	ежедневно 7 мин.	ежедневно 8 мин.
Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно 3 – 5 мин.	ежедневно 4 – 6 мин.	ежедневно 7 мин.	ежедневно 7 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 12-15 мин.	Ежедневно 12-15 мин.	ежедневно 12-15 мин.	ежедневно 12-15 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня. (Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством педагога.)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурно-спортивные праздники 2 – 3 раза в год	10 – 15 мин.	15 – 20 мин	25 – 30 мин.	30 – 35 мин.
Физкультурный досуг 1 – 2 раза в месяц	10 – 15 мин.	15 – 20 мин	25 – 30 мин.	30 – 35 мин.

3.5. Система закаливающих мероприятий Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы	Содержание
Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период)
	Гибкий режим
	Организация микроклимата и стиля жизни группы
	Рациональное питание
Физические упражнения	Утренняя гимнастика
	Коррекционные упражнения
	Подвижные игры
	Спортивные игры и упражнения
	Дыхательная гимнастика
Гигиенические и водные процедуры	Умывание лица, мытье рук
	Игры с водой (в летний период)
Световоздушные ванны	Проветривание помещений
	Прогулки на свежем воздухе
	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
Активный отдых	Развлечения, праздники
	Игры-забавы
	Недели, дни здоровья
Светотерапия	Обеспечение светового режима
Музыкотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов, НОД
	Использование музыки в театрализованной деятельности
Физиотерапия	Кварцевание

3.6. Спортивные досуги и развлечения на 2021-2022 учебный год

При организации образовательного процесса необходимо чередовать разные виды деятельности с активным отдыхом, в том числе спортивными праздниками и досугами. Они формируют у детей интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Главная цель спортивных развлечений и досугов – удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Достижение этой цели включает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Оздоровительные задачи: охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, закаливание, совершенствование функций организма, повышение активности и работоспособности, создание бодрого и жизнерадостного настроения.

Образовательные задачи включают закрепление, совершенствование двигательных умений, навыков, развитие физических качеств и выразительности двигательных действий, формирование основ праздничной культуры.

Воспитательные задачи направлены на формирование у детей стремления к систематическим занятиям физкультурой, потребности в здоровом образе жизни.

Сроки	Содержание	Участники	Ответственный
Октябрь	Спортивный досуг «День народного единства»	Подготовительные к школе группа Подготовительная к школе группа Разновозрастная группа (5-7 лет) Старшая группа	Музыкальный руководитель Воспитатели
Январь	Спортивный досуг «Зимние забавы»	Подготовительная к школе группа Разновозрастная группа (5-7 лет) Старшая группа Средняя группа Разновозрастная группа (3-5 лет)	Музыкальный руководитель Воспитатели Инструктор по физкультуре
Февраль	Спортивно-музыкальный праздник «23 февраля День Защитников Отечества»	Подготовительная к школе группа Разновозрастная группа (5-7 лет) Старшая группа Средняя группа Разновозрастная группа (3-5 лет)	Музыкальный руководитель Воспитатели Инструктор по физкультуре
Апрель	Спортивно - музыкальное развлечение «День Космонавтики»	Подготовительная к школе группа Разновозрастная группа (5-7 лет) Старшая группа	Музыкальный руководитель Воспитатели Инструктор по физкультуре

Май	Спортивное мероприятие, посвященное Дню Великой Победы «Зарница»	Подготовительные к школе группы Старшая группа Средняя группа	Музыкальный руководитель Воспитатели Инструктор по физкультуре
------------	--	---	--

3.7. Организация развивающей предметно – пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда должна соответствовать требованиям Федерального государственного стандарта ДО и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

В соответствии с ФГОС ДО предметно-пространственная среда должна обеспечивать и гарантировать:

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

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность реализации разных видов детской активности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, конструирования, восприятия произведений словесного, музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности и пр. в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

РППС должна быть:

- 1) содержательно-насыщенной;
- 2) трансформируемой;
- 3) полифункциональной;
- 4) доступной;
- 5) безопасной.

Развивающая предметно-пространственная среда групп ДОУ может быть наполнена следующим оборудованием.

№	Наименование оборудования
---	---------------------------

1	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г
2	Мячи резиновые
3	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)
4	Обручи пластмассовые
5	Дуги для подлезания
6	Гимнастические палки пластмассовые
7	Гимнастические палки деревянные
8	Скакалки
9	Кегли
10	Конусы малые
11	Конусы большие с отверстиями
12	Мешочки для метания (с песком)
13	Пластмассовые шарики
14	Плоские деревянные кольца
15	Кольцеброс
16	Бадминтон
17	Мяч футбольный
18	Мяч волейбольный
19	Кубики деревянные

3.8. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия реализации Программы соответствуют:

- "Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20;
- Правилам пожарной безопасности.
- Требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей.
- Требованиям ФГОС ДО к развивающей предметно-пространственной среде.
- Требованиям к материально-техническому обеспечению программ (учебно - методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Оборудование помещения соответствует росту и возрасту детей с учетом гигиенических и педагогических требований.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

- Имеется музыкально-спортивный зал.
- Функционирует кабинет медицинского работника.
- Предусмотрено учебно-методическое обеспечение ОО «Физическое развитие».

Материально-техническое обеспечение

Музыкально спортивный зал	
1.	Музыкальный центр.
2.	CD и аудио материал – имеется и пополняется.
3.	Интерактивная доска

4. Спортивное оборудование и инвентарь:

Гимнастические скамейки – 2м – 1шт.;

Канат диаметр 6см– 1шт.;

Дуги

Мат - 2шт.

Обручи 55см– 20шт.

Обруч большой 75 см-10

Мячи Ø 25см - 20шт.

Мячи Ø 8см – 20шт.

Мячи массажные – 20шт.

Гимнастические палки 75-80см– 40шт.

Кегли – 10шт.

Скакалки 120-150см- 30шт.

Гантели детские - 40шт.

Кубики пластмассовые.

Доска ребристая – 1шт.

Фитбол – 20шт.

Бревно гимнастическое напольное – длина 240см, высота 15 см, ширина верхней поверхности-10 см-1

Куб деревянный- ребро 20см -1

Мяч набивной 1кг-1

3.9. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005

- Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
- Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет, М., 2014
- Соколова Л.А. Комплексы утренних гимнастик для дошкольников, СПб., 2015
- Куценко Т.А., Медянова Т.Ю., 365 веселых игр для дошкольников, Рн/Д, 2005
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду, М., 2007
- Подвижные тематические игры для дошкольников/Сост. Т.В. Лисина, Г.В.-М.: ТЦ Сфера, 2014.-128
- М.А. Давыдова Спортивные мероприятия для дошкольников
- Л.В. Гаврючина Здоровьесберегающие технологии в ДОУ
- Л.М. Мухоморина Играем вместе. Игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста С, 2009
- Калмыкова Картотека пальчиковых игр. «Здравствуй пальчик, как живешь?»
- С.А. Левина. Картотека физкультминуток.
- В.Н. Кастрыкина Организация деятельности детей на прогулке.
- Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 4 - 5 лет
- Н. Луконина, Л. Чадова Физкультурные праздники в детском саду
- Е.И. Ламкова, С.В. Дорофеева 250 подвижных игр и эстафет для дошкольников
- М.А. Давыдова Спортивные мероприятия для дошкольников
- Л.В. Гаврючина Здоровьесберегающие технологии в ДОУ
- Н.И. Крылова Здоровьесберегающее пространство в ДОУ
- М.А. Павлова Здоровьесберегающая система в ДОУ
- Я.А. Скидан Здоровое тело- здоровый дух
- И.В. Лушин Физическое развитие дошкольников
- Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет
- Н. Луконина, Л. Чадова Физкультурные праздники в детском саду

3.10. Каталог интернет – ресурсов

Название сайта	Ссылка
Журнал «Обруч»;	http://www.obruch.ru/
Журнал «Дошкольное воспитание»	http://dovosp.ru/
Челябинский дошкольный портал	http://forchel.ru/favorites/
Международный образовательный портал	http://www.maam.ru.
Оформление	http://skyclipart.ru.
Всё для воспитателя	http://vosпитatel.com.ua.
Всё для работников ДОУ	http://www.specialist-detsada.ru.
Развитие ребёнка	http://www.razvitirebenka.com.
Всё для детского сада	http://www.leon4ik.com.
Социальная сеть работников образования	http://nsportal.ru/detskiy-sad.
Учебно-методический кабинет	http://ped-kopilka.ru.
Практические советы и рекомендации	http://bebygarden.ru.
Для воспитателей	http://www.detsadd.narod.ru.
Методическая литература и пособия	http://www.uchmag.ru.

