

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ромашка»

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «24» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
составлена на основе примерной программы «От рождения до школы»
Под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой
по образовательной области
физическое развитие
для детей младшего, среднего и подготовительного
к школе дошкольного возраста
срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Составитель: Полина К.Н
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

Пояснительная записка	4
Цель и задачи программы	6
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	12
Значимые для разработки и реализации программы характеристики	13
Возрастные особенности физического развития детей раннего дошкольного возраста	13
Возрастные особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста	13
Возрастные особенности физического развития детей среднего дошкольного возраста	14
Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста	14
Возрастные особенности физического развития детей седьмого года жизни	15
Ожидаемые результаты освоения Программы	16

2. Организационный раздел:

Условия реализации программы	27
Организация развивающей предметно – пространственной среды	27
Кадровые условия реализации программы	33
Описание форм, методов, способов и форм реализации программы	33
Психолого – педагогические условия реализации программы	35
Воспитание и обучение в процессе детской деятельности	41
Учебный план по реализации программы	44
Комплексно –тематическое планирование на 2022–2023 учебный год	47
Вторая группа раннего развития	54
Младшая группа	54
Средняя группа	54
Старшая группа	54
Подготовительная к школе группа	54
Особенности организации образовательного процесса	54
Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	54
Взаимодействие детского сада с семьей	58
Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами детского сада	64

3. Содержательный раздел

Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей 1,5–8 лет	75
--------------------------------------------------------------------------------------	----

4. Учебно- методический комплект к программе	77
----------------------------------------------	----

Приложение:

Перспективное планирование.

I. Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Рабочая программа (далее – программа) по физической культуре разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МКДОУ Ляпуновский детский сад "Ромашка", с учетом инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, издание шестое дополненное, М: Мозаика-Синтез, 2021г, в соответствии с реализацией ФГОС дошкольного образования.

Нормативной базой для разработки программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2007 № 03-1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определенному виду»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».
- Письмо «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08-249
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2);

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28);
- Санитарно - эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32.);
- Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. М: Мозаика-Синтез, шестое издание, 2021г.
- Основная образовательная программа дошкольного образования МКДОУ Ляпуновский детский сад "Ромашка".
- Устав ДОУ
- Рабочая программа воспитания ДОУ.

Для организации дополнительного образования используются парциальная программа:

- Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017.

Образовательная деятельность группы осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

В течение учебного года реализуются мероприятия и события в соответствии с направлениями воспитания и ценностями, указанными в календарном плане воспитательной работы рабочей программы воспитания.

Срок реализации программы 2022-2023г. учебный год. Разработана в соответствии с возрастными нормами:

- ранний возраст (с 1,5 до 3 лет);
- младший возраст (с 3 до 4 лет);
- средний возраст (с 4 до 5 лет);
- старший возраст (с 5 до 6 лет);
- подготовительная к школе группа (с 6 до 8 лет)

Цели и задачи инновационной Программы «От рождения до школы».

Цель программы

Создание условий для сохранения и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

- содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

1,5 – 3 года

- Понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы).
- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

3-4 года.

- Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.
- Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.
- Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.
- Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.
- Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет.

- Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).
- Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище. –
- Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.
- Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.
- Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет.

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

6-8 лет .

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

Развитие физических качеств:

1,5-3 года.

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходим прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

3-4 года.

- Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Поощрять проявление ловкости в челночном беге.
- Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет.

- Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.
- Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.
- Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет.

- Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.

6-8 лет.

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

- Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.
- Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

1,5-3 года

- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Ползать на четвереньках лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более.

3-4 года

- Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет.

- Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.
- Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.
- Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.
- Учить прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.
- Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).
- Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.
- Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет.

- Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.
- Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Учить кататься на самокате. Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-8 лет.

- Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.
- Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.
- Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1,5-3 года.

- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 м и более.
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3-4 года.

- Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.
- Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).
- Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет.

- Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.
- Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.
- Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет.

- Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.
- Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр. –
- Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-8 лет.

- Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

- Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- Принцип индивидуального подхода предполагает всестороннее изучение воспитанников и разработку соответствующих мер педагогического воздействия с учетом выявленных особенностей;
- Принцип поддержки самостоятельной активности ребенка (индивидуализации);
- Принцип социального взаимодействия предполагает создание условий для понимания и принятия друг другом всех участников образовательного процесса с целью достижения плодотворного взаимодействия на гуманистической основе;
- Принцип междисциплинарного подхода;
- Принцип вариативности в организации процессов обучения и воспитания;
- Принцип партнерского взаимодействия с семьей;
- Принцип динамического развития образовательной модели детского сада.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), 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 физкультурно – 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 чередования 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.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики

- Обеспечение эмоционального благополучия детей
- Формирование доброжелательного и внимательного отношения детей
- Спортивные игры
- Развитие танцевально-ритмического творчества
- Развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности)
- Развитие детских способностей

Возрастные особенности физического развития детей раннего дошкольного возраста.

В раннем возрасте дети активно овладевают собственным телом, имеют достижения в психическом и физическом развитии, которые сопровождаются чувством удовлетворенности собой, своими достижениями. Игровая деятельность для детей 2-3 лет имеет существенное значение для развития определяя их продвижение в когнитивном, личностном и социальном развитии. В этом возрасте дети умеют ползать, ходить, и изучать мир.

Возрастные особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур. В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка - носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Дети овладевают способами игровой деятельности – игровыми действиями с игрушками и предметами заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Ребенок 3-4 лет способен подражать и охотно подражает показываемым ему игровым действиям. Игра ребенка первой половины 4-го года жизни - скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместных со взрослым играх.

Возрастные особенности физического развития детей среднего дошкольного возраста.

В 4-5 лет (средний дошкольный возраст) развивает моторику дошкольников, ребята умеют перешагивать через рейки, гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз

подряд в удобном для ребенка темпе). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином. Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

Возрастные особенности физического развития детей седьмого года жизни. На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью. Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе. Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г. Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут,

длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут. К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности, по сути, являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

Ожидаемые результаты освоения Программы.1,5 –

3 года

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Понимание необходимости соблюдения правил гигиены регулярно мыть руки, чистить зубы.
- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Физическая культура К концу года дети могут научиться:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие изменяя направление, темп бега соответствии с указания воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Ползать на четвереньках произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжка на двух ногах, прыгать в длину с места.
- мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 м. и более.
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Понимание необходимости соблюдения правил гигиены регулярно мыть руки, чистить зубы.
- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Физическая культура К концу года дети могут научиться:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие изменяя направление, темп бега соответствии с указания воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

- Энергично отталкиваться в прыжка на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более.
- мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 м. и более.
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

4 – 5 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Элементарными навыками соблюдения правил гигиены (по мере необходимости моем руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).
- Элементарные правила поведения во время еды, умывание.
- Элементарные правила приема пищи (правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).
- Представления о понятиях «здоровья» и «болезнь».
- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура К концу года дети могут:

- Принять правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой левой рукой.
- Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Выполнять упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движения.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

5 – 6 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при не большой помощи взрослых).
- Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, моет руки перед едой, при кашле и чихании закрывать рот и нос платком).
- Элементарные представление о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих важных компонентах здорового образа жизни (правильного питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье.
- Представление о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура К концу года дети могут:

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
 - Лазать по гимнастической стенке (высота 2.5м) с изменением темпа.
 - Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место, с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега не менее 100см, в высоту с разбега не менее 40 см, прыгать через короткую длинную скакалку.
 - Метать предметы правой левой рукой на расстоянии 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбить мяч на месте не менее 10раз, в ходьбе расстояние 6 м. Владеть школой мяча.
 - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
 - Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.
 - Кататься на самокате.
 - Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, футбол, хоккей.
 - Плавать произвольно
 - Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

6 – 8 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры; соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены.
- Элементарные представление о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

Физическая культура К концу года дети могут:

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 40 см), прыгать в обозначенное место, с высоты 50 см, прыгать в длину с места (не менее 100 см), с разбега не менее 100см, в высоту с разбега не менее 180 см, прыгать через короткую длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы правой левой рукой на расстоянии 5-12м, метать предметы в движущую цель.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, две шеренги после расчёта на «первый - второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений, четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).

Особенности проведение педагогического мониторинга

Педагогический мониторинг осуществляется с целью определения динамики актуального индивидуального профиля развития ребенка и используется при решении следующих задач:

1. Индивидуализации образования (поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценивать индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия. Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также универсальности и самооценности детства как важного этапа в общем развитии человека.

В связи с этим педагогический мониторинг:

- не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных фиксацией образовательных достижений;
- позволяет фиксировать актуальный профессиональный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;
- учитывает зону ближайшего развития по каждому из направлений;
- позволяет рассматривать весь период развития ребенка от рождения до школы, как единый процесс без условного разделения на разные возрастные этапы, «привязанные» к паспортному возрасту, при этом учитывает возрастные закономерности развития, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника;
- учитывает представленные в Рабочей Программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Инструментарием для педагогического мониторинга детского развития служат карты наблюдения.

Согласно ФГОС ДО результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут быть использованы для решения образовательных задач:

- индивидуализация образования (построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития).
- оптимизация работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводит педагог - психолог, в соответствии с приказом от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального

государственного образовательного стандарта дошкольного образования». Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

Педагогический мониторинг определяется как форма организации, сбора, обработки, хранения и распространения данных о деятельности образовательной системы, являющаяся основой для прогнозирования её развития.

Диагностика в ДОУ осуществляется при использовании методики Н.В. Афонькиной «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности». Мониторинг проводится дважды в год: вначале и в конце учебного года, для определения уровня усвоения образовательной программы. Мониторинг проводится в каждой возрастной группе по образовательной области: «Физическое развитие». На основании полученных результатов в начале учебного года планируется индивидуальная работа по области с теми детьми, которым требуется педагогическая поддержка. Определены уровни эффективности педагогических воздействий.

4- Высокий уровень эффективности педагогических воздействий;

3- Средний уровень эффективности педагогических воздействий;

2- Низкий уровень эффективности педагогических воздействий;

1- Низший уровень эффективности педагогических воздействий;

Процедура педагогической диагностики.

1 этап. Педагог изучает показатели уровней эффективности педагогических воздействий по образовательным областям и направлениям их реализации. Данные показатели составят для педагога схемы наблюдения за детьми.

2 этап. Педагог соотносит свои наблюдения и определяет уровень эффективности педагогических воздействий по образовательной области в отношении каждого ребёнка в карты оценки. Уровни определяет на основе соотнесения данных наблюдений с показателями уровней: высокого, среднего, низкого, низшего. Если не все критерии совпадают, то выделяет

промежуточные уровни: низший/низкий – 1.5, низкий/средний - 2.5, средний/высокий – 3.5. Каждый последующий уровень определяет для ребенка «зону ближайшего развития». Далее составляет индивидуальный профиль эффективности педагогических воздействий для каждого ребенка. Данные по группе детей систематизирует и отражает в таблицах.

3 этап. Разрабатывает рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности в направлении ее индивидуализации как с конкретными детьми, так и с группой детей.

Осуществление мониторинга позволяют реализовать следующие функции:

- получение полной информации об индивидуальных особенностях развития детей, на основе которых могут быть разработаны рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности

- для решения образовательных задач: а) индивидуализации образования (поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) б) оптимизация работы с группой детей.

Нормативы диагностики

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст Пол Высокий Средний Низкий

4 года	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики 86 и выше 85 – 58 57 - 47	мальчики 108 и выше 107 – 75 74 - 62	мальчики 125 и выше 124 – 100 99 - 85	мальчики 135 и выше 134 – 106 105 - 96
девочки 79 и выше 78 – 52 51 - 42	девочки 101 и выше 100 – 73 72 - 62	девочки 120 и выше 119 – 91 90 - 80	девочки 132 и выше 131 – 99 98 - 84

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок

подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст Пол Высокий Средний Низкий

4 года мальчики 8.2 и выше 8.3 – 11.1 11.2 – 12.2 девочки 8.4 и выше 8.5 – 11. 2 11.3 – 13.3	5 лет мальчики 7,8 и выше 7.9 – 9.5 9.6 – 10.2 девочки 7,9 и выше 8.0 – 9.8 9.9 – 10.5	6 лет мальчики 6.9 и выше 7.0 – 8.9 9.0 – 9.4 девочки 7.6 и выше 7.7 – 8.9 9.0 – 9.6	7 лет мальчики 6.5 и выше 6.6 – 8.1 8.2 – 8.7 девочки 6.6 и выше 6.7 – 8.2 8.3 – 8.8
----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

Выносливость. Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего ребенка, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Результат: Выполняется одна попытка.

Результат: фиксируется в секундах.

Возраст Пол Высокий Средний Низкий

5 лет мальчики девочки 25. 0 и выше 25.1 – 28.7 28.8 - 30.6	6 лет мальчики девочки 29.2 и выше 29.3 – 33.7 33.8 - 35.7	7 лет мальчики девочки 33.6 и выше 33.7 – 37.3 33.8 - 41.2
-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

Гибкость Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах.

Возраст Пол Высокий Средний Низкий

4 года	5 лет	6 лет	7 лет
--------	-------	-------	-------

мальчики 8 и выше 7 – 1 0 - -2 девочки 10 и выше 9 – 3 2 - 0	мальчики 9 и выше 8 – 2 1 - -2 девочки 11 и выше 10 – 4 3 - 1	мальчики 10 и выше 9 – 3 2 - 0 девочки 13 и выше 12 – 5 4 – 2	мальчики 11 и выше 10 – 4 3 – 1 девочки 15 и выше 14 – 6 5 – 3
-----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

Ловкость. Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) троекратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребёнок должен обежать каждый кубик, не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст Пол Высокий Средний Низкий.

4 года мальчики 11.9 и выше 12.0 – 12.5 12.6 – 13.0 девочки 12.1 и выше 12.2 – 12.7 12.8 – 13.2	5 лет мальчики 11.2 и выше 11.3 – 11.7 11.8 – 12.5 девочки 11.4 и выше 11.5 – 12.2 12.3 – 12.8	6 лет мальчики 10.6 и выше 10.7 – 11.3 11.4 – 11.8 девочки 10.8 и выше 10.9 – 11.6 11.7 – 12.0	7 лет мальчики 10.0 и выше 10.1 – 10.9 11.0 – 11.4 девочки 10.2 и выше 10.3 – 11.1 11.2 – 11.6
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м)

Возраст Пол Высокий Средний Низкий

4 года мальчики 2.05 и выше 2.04 – 1.65 1.64 – 1.25 девочки 1.90 и выше 1.89 – 1.55 1.54 – 1.10	5 лет мальчики 2.60 и выше 2.59 – 2.10 2.09 – 1.65 девочки 2.30 и выше 2.29 – 1.99 1.80 – 1.40	6 лет мальчики 3.40 и выше 3.39 – 2.60 2.59 – 2.15 девочки 3.00 и выше 2.99 – 2.30 2.29 – 1.75	7 лет мальчики 4.00 и выше 3.99 – 3.01 3.00 – 2.70 девочки 3.50 и выше 3.49 – 2.60 2.59 – 2.20
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Программы - это целевые ориентиры дошкольного образования (п. 4.1.) (ФГОС ДО), которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального

сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей (п. 4.1.) (ФГОС ДО).

Решением педагогического совета, планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры) проводятся 2 раза в год:

- с 23 сентября (первичный);
- с 18 мая (итоговый);

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка: целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: - ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены

II. Организационный раздел

2.1. Условия реализации Программы

2.1. 1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Примерный перечень оборудования .

Примерный набор физкультурного оборудования

для второй группы раннего возраста

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега и равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	3
	Коврик, дорожка массажные, со следочками		2
	Куб деревянный		5
	Обруч	Диаметр 65-75 см	18
Для прыжков	Куб деревянный		5
	Мяч-попрыгунчик		3
	Обруч малый	Диаметр 65 см	12
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Мешочек с песком	Масса 150-200 г	20
	Мяч резиновый	Диаметр 20 см	15
Для ползания и лазанья	Набор для подлазанья		1
Для общеразвивающих упражнений	Кубики		40
	Лента цветная (на кольцах)		40
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	1
	Палка гимнастическая	Длина 80 см	14

Примерный набор физкультурного оборудования для младшей группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега и равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	3
	Коврик, дорожка массажные, со следочками		2
	Куб деревянный		5
	Обруч	Диаметр 65-75 см	18
Для прыжков	Куб деревянный		5

	Мяч-попрыгунчик		3
	Обруч малый	Диаметр 65 см	12
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Мешочек с песком	Масса 150-200 г	20
	Мяч резиновый	Диаметр 20 см	15
Для ползания и лазанья	Набор для подлазанья		1
Для общеразвивающих упражнений	Кубики		40
	Лента цветная (на кольцах)		40
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	1
	Палка гимнастическая	Длина 80 см	14

Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Дорожка массажная		1
Для прыжков	Куб деревянный		5
	Мяч-попрыгунчик		3
	Палка гимнастическая	Длина 80 см	14
	Скакалка	Длина 120-150 см	10
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		1
	Обруч	Диаметр 75 см	6
Для ползания и лазанья	Набор для подлазанья		1
Для общеразвивающих упражнений	Мешочек с песком	Масса 150-200 г	20
	Мяч	Диаметр 20 см	15
	Мяч	Диаметр 35 см	20
	Обруч	Диаметр 65-75 см	18

	Кубики		20
	Ленточки разноцветные на кольцах		40
	Султанчики		20

Примерный набор физкультурного оборудования для старшей группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Скамейка гимнастическая	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Коврик массажный		2
Для прыжков	Обручи	Диаметр 65-75 см	18
	Скакалка	Длина 100-120 см	10
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		1
	Мешочек с песком	Масса 150-200 г	20
	Мяч большой	Диаметр 35 см	20
	Мяч – массажер		1
	Обруч большой	Диаметр 75 см	6
Для ползания и лазанья	Набор для подлазанья		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		40
	Мячи	Диаметр 20-35 см	35
	Палка гимнастическая	Длина 80 см	14

Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на

			группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Скамейка гимнастическая	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Коврик массажный		2
Для прыжков	Обручи	Диаметр 65-75 см	18
	Скакалка	Длина 100-120 см	10
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		1
	Мешочек с песком	Масса 150-200 г	20
	Мяч большой	Диаметр 35 см	20
	Мяч – массажер		1
	Обруч большой	Диаметр 75 см	6
Для ползания и лазанья	Набор для подлазанья		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		40
	Мячи	Диаметр 20-35 см	35
	Палка гимнастическая	Длина 80 см	14

Примерный набор оборудования для физкультурного зала Перечень оборудования.

Спортивного зала

№	Наименование	Кол-во
1.	Обручи пластмассовые, 60см Железные 90 см	18 2
2.	Гимнастические палки	20
3.	Гимнастические палки стмассовые	10
4.	Кольцеброс	4
5.	«Классики»	2
6.	Корзины	3 шт.
7.	Магнитофон	1 шт.

8.	Бубен	1
9.	Скамейка гимнастическая	1
10.	Маты	2
11.	Мячи баскетбольные	
12.	Дуги	10
13.	Стенка гимнастическая	2
14.	Скакалка	21 шт.
15.	Скамейка	2
16.	Кольца баскетбольные	2
17.	Гимнастическая лестница	1 шт.
18.	Канат	1 шт.
19.	Мячи средние	22 шт.
20.	Мячи малые	25 шт.
21.	Мячи большие	25 шт.
22.	Гимнастические палки Деревянные Пластмассовые	20 шт 10 шт
22.	Мешочки с грузом	26 шт.
23.	Гимнастическая доска	1 шт.
24.	Гантели	30 шт.
25.	Фитболы	3 шт
26.	Кегли	18
27.	Тренажёры	9 шт.
28.	Ребристая доска	1 шт.

Оснащение спортивной площадки.

№	Наименование	Кол-во
29.	Мишень Для метания	1
30.	Гимнастические брёвна	2
31.	Гимнастическая лесенка	2
32.	Баскетбольное кольцо	1
33.	Гимнастическая арка	1
34.	Скамейки	10
35.	Змейка-лабиринт	1 шт.
36.	Спортивный комплекс	1

Формы проведения НОД по физическому развитию

- *Традиционная форма*

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
- Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в	- Основные виды движений. - Подвижная игра	Успокаивающая ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения

пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания - Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов)		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

- **Сюжетная** – любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом.

- **Игровая** – построено на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

2. Кадровые условия реализации Программы

Ф.И.О педагогов	Должность	Образование	Категория
Белова Наталья Германовна	воспитатель	средне профессиональное	сзд
Серкова Надежда Сергеевна	воспитатель	средне профессиональное	сзд
Серкова Наталия Витальевна	воспитатель	средне профессиональное	сзд
Полина Ксения Николаевна	Инструктор по физической культуре	средне профессиональное	сзд
Копытова Алена Александровна	Педагог- психолог	высшее	сзд

Описание методов, вариативных форм и способов реализации программы.

При некоторых общих принципах и подходах к детям большое внимание в Программе уделяется развитию детской индивидуальности, учету темпа развития и деятельности каждого ребенка, его собственных предпочтений. В Программе больше времени дается для свободной деятельности детей по выбору. Однако это не просто время, когда дети представлены сами себе, а

время работы воспитателя в выбранной детьми сфере деятельности. Так, воспитатель может присоединиться к детям, занимающимся рисованием, и помочь им продвинуться в создании самостоятельных замыслов или в использовании новых приемов. Возможно так же в это время и наблюдение за детьми с целью выявления особенностей их взаимодействия и деятельности.

Образовательная работа воспитателя с детьми происходит в процессе различных образовательных ситуаций. Образовательные ситуации могут специально создаваться для решения какой-либо образовательной задачи. Такие ситуации специально организуются, планируются, для них готовится материал, продумывается место и время их создания (организации). Иначе говоря, это «прямые» образовательные ситуации (например, ситуации которые раньше организовывались как занятия). Основная цель и задача педагога в таких ситуациях – образовательная: развитие у детей познавательных и творческих способностей, психических качеств, сообщение им знаний, создание условий для овладения детьми определенными действиями.

Взаимодействие педагога с детьми часто происходит в ситуациях, которые можно назвать «бытовыми». Это ситуации режимных моментов, свободного взаимодействия детей друг с другом. Для педагога цель в таких ситуациях – решение бытовой проблемы: одевание детей, обеспечение гигиены детей, их питания, сна, разрешение конфликтов между детьми. Такие ситуации, однако, могут и должны использоваться и для решения других образовательных задач. Ситуации, преследующие одну цель, но используемые в то же время для решения других образовательных задач являются «косвенными».

Взаимодействие педагога с детьми, детей друг с другом носит характер диалога и активного сотрудничества. Для образовательной работы воспитатель может использовать все многообразие форм работы, ситуаций взаимодействия и общения с детьми. Это могут быть:

- ✓ свободная игра детей
- ✓ ролевая игра воспитателя с детьми (индивидуально или с несколькими)

По видам детской активности:

Виды детской активности	Формы и средства реализации Программы
Двигательная	<ul style="list-style-type: none"> ✓ утренняя и бодрящая гимнастика ✓ физкультминутки ✓ динамические паузы ✓ игры и упражнения с речевым сопровождением (стихи, песенки, потешки, считалки и др.) ✓ игры и упражнения под музыку ✓ подвижные дидактические игры

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ подвижные игры с правилами ✓ игры с элементами спорта ✓ соревнования (эстафеты) ✓ досуги ✓ <u>сюжетные, игровые, тематические, комплексные, тренировочные, контрольно-диагностические («занятия») формы непосредственно образовательной деятельности.</u>
Игровая	<ul style="list-style-type: none"> ✓ дидактические игры ✓ интеллектуально развивающие ✓ дидактические с элементами движения ✓ сюжетно-ролевые ✓ подвижные ✓ игры с элементами спорта ✓ народные игры ✓ музыкальные ✓ хороводные ✓ театрализованные ✓ режиссерские ✓ игры-драматизации ✓ игра-фантазия ✓ строительно-конструктивные ✓ игры на развитие коммуникации и др.

Каждая из перечисленных ситуаций может рассматриваться как образовательная и вносить свой вклад в развитие ребенка. Важно при этом осознанное профессиональное отношение педагога к взаимодействию и общению с детьми.

Психолого-педагогические условия реализации Программы Задачи для работы с детьми 1,5 – 3 лет в образовательной области «Физическое развитие»

1. Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни.
2. Формировать предпосылки здорового образа жизни:
-соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила . -предупреждать возникновение заболеваний, -систематически проводить оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребенка.
3. Укреплять здоровье детей.
-повышать сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. -обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей. -укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода). -реализовывать региональные (климатические и экологические) рекомендации по оздоровлению детей

-улучшать здоровье детей. -формировать предпосылки здорового образа жизни
4. Организовывать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка
-обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.
5. Способствовать формированию элементарных представлений:
- о человеке: внешние особенности (элементарные сведения о человеческом организме, -о физическом и психическом состоянии человека
6. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения:
-расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию, -создавать условия для повышения ее качества -завершить работу по обучению пользованию предметами личной гигиены (полотенце, расческа, носовой платок, одежда) -завершить отработку основных культурно-гигиенических процедур (подготовка к приему пищи, подготовка ко сну).

**Формы образовательной деятельности с детьми 3-4 лет
в образовательной области «Физическое развитие»**

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных Моментов		
Становление ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Игра. Ситуативный разговор. Беседа. Рассказ. Чтение. Интегративная деятельность.	Групповая. Подгрупповая. Индивидуальная
Формирование представлений о здоровье, основах здорового образа жизни и правилах Здоровьесберегающего поведения	Проблемная ситуация	Групповая. Подгрупповая. Индивидуальная.
Накопление опыта здорового образа жизни		
Самостоятельная деятельность		
Становление ценностного	Во всех видах самостоятельной	Подгрупповая. Индивидуальная.

отношения к здоровью и жизни человека	к деятельности детей	
Формирование представлений о здоровье, основах здорового образа жизни и правилах здоровьесберегающего поведения		
Накопление опыта здорового образа жизни		

**Задачи для работы с детьми 4 – 5 лет
в образовательной области «Физическое развитие»**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни.
2. Формировать предпосылки здорового образа жизни, укреплять здоровье детей:
<ul style="list-style-type: none"> -соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила . -предупреждать возникновение заболеваний, -систематически проводить оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребенка. -создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности. -укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки, и следить за ее поддержанием во время разных видов деятельности -предупреждать нарушения зрения -укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода) -оберегать нервную систему ребенка от стрессов и перегрузок. -реализовывать рекомендации по оздоровлению детей.
3. Укреплять здоровье детей.
<ul style="list-style-type: none"> - повышать сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным воздействиям окружающей среды -обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей. -укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода). -реализовывать региональные (климатические и экологические) рекомендации по оздоровлению детей -формировать предпосылки здорового образа жизни
4. Организовывать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка

-обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.
5. Способствовать формированию элементарных представлений:
- о человеке: внешние особенности (элементарные сведения о человеческом организме, -о физическом и психическом состоянии человека
6. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности,
-совершенствовать культурно-гигиенические навыки -начинать формировать навыки культурного поведения -расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию, -создавать условия для повышения ее качества -завершить работу по обучению пользованию предметами личной гигиены (полотенце, расческа, носовой платок, одежда) - закреплять навыки культурного поведения за столом - закреплять умение правильно выполнять основные культурно-гигиенические ритуалы: (подготовка к приему пищи, подготовка ко сну). - подкреплять личным примером педагога требования, предъявляемые ребенку. -обращать внимание детей на чистоту того, что употребляется в пищу, на чистоту помещений, предметов, одежды

Задачи для работы с детьми старшего дошкольного возраста 5–6 лет в образовательной области «Физическое развитие»

1. Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни.
2. Формировать предпосылки здорового образа жизни, укреплять здоровье детей:
-соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила . -предупреждать возникновение заболеваний, -систематически проводить оздоровительные мероприятия с учетом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребенка. -создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности. -укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки, и следить за ее поддержанием во время разных видов деятельности -предупреждать нарушения зрения -укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода) -оберегать нервную систему ребенка от стрессов и перегрузок. -реализовывать рекомендации по оздоровлению детей.
3. Укреплять здоровье детей.
- повышать сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным воздействиям окружающей среды -обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей.

- укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
- реализовывать региональные (климатические и экологические) рекомендации по оздоровлению детей
- формировать предпосылки здорового образа жизни
- широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия
- следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- избегать перегрузки организованными занятиями.

4. Организовывать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка

- обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, обязательный дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе.

5. Способствовать формированию элементарных представлений:

- о человеке: внешние особенности (элементарные сведения о человеческом организме,
- о физическом и психическом состоянии человека

6. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности

- совершенствовать культурно-гигиенические навыки,
- совершенствовать навыки культурного поведения
- расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию,
- создавать условия для повышения ее качества
- завершить работу по обучению пользованию предметами личной гигиены (полотенце, расческа, носовой платок, одежда)
- закреплять навыки культурного поведения за столом
- закреплять умение правильно выполнять основные культурно-гигиенические ритуалы: (подготовка к приему пищи, подготовка ко сну).
- формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте
- подкреплять личным примером педагога требования, предъявляемые ребенку.
- обращать внимание детей на чистоту того, что употребляется в пищу, на чистоту помещений, предметов, одежды
- развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания

**Формы образовательной деятельности с детьми 6-8 лет
в образовательной области «Физическое развитие»**

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Становление ценностного	Интегративная	Групповая.

Отношения к здоровью и жизни человека	деятельность. Игра.	Подгрупповая. Индивидуальная
Формирование представлений о здоровье, основах здорового образа жизни и правилах здоровья сберегающего поведения	Беседа. Рассказ. Чтение. Проектная деятельность. Создание коллекций.	
Накопление опыта здорового образа жизни	Тематический досуг. Проблемная ситуация	
Самостоятельная деятельность		
Развитие ценностного отношения к здоровью и жизни человека	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгрупповая. Индивидуальная.
Формирование представлений о здоровье, основах здорового образа жизни и правилах здоровьесберегающего поведения жизни		
Накопление опыта здорового образа жизни		

Воспитание и обучение в процессе детской деятельности

Область «Физическая культура»

Содержание области **«Физическая культура»** направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

В сфере развития различных видов двигательной активности

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

**Задачи работы с детьми 3-4 лет
в образовательной области «Физическое развитие» - Физическая культура**

1. Содействовать полноценному физическому развитию детей
-обеспечивать необходимый двигательный режим в течении дня; -создавать условия для активного движения в группе и на участке. - укреплять различные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки
2. Поддерживать потребность самостоятельной двигательной активности.
-побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц. -создавать условия для подвижных игр.
3. Обогащать двигательный опыт детей
- обогащать двигательный опыт детей подвижными играми и движениями под музыку.
4. Развивать физические качества
-привлекать детей к упражнениям в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, ползании, подлезании, а также катании и бросании, метании
5. Создавать условия для игр с мячом.

**Формы образовательной деятельности с детьми 3-4 лет
в образовательной области «Физическое развитие» - Физическая культура**

Содержание работы	Формы работы	Формы организации Детей
Непосредственно образовательная деятельность		
Становление мотивации к двигательной активности	Игровая беседа с элементами движений. Чтение. Рассматривание. Игра. Интегративная деятельность. Утренняя гимнастика.	Групповая. Подгрупповая. Индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика. Игра. Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера. Интегративная деятельность.	
Развитие физических Качеств	Контрольно-диагностическая Деятельность	
Развитие интереса к	Совместная	

спортивным играм и упражнениям	деятельность взрослого и детей тематического характера.	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Становление мотивации к двигательной активности	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групповая. Подгрупповая. Индивидуальная.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических Качеств		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям		
Самостоятельная деятельность		
Становление мотивации к Двигательной активности	Во всех видах Самостоятельной деятельности детей	Подгрупповая, индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность в течение дня. Игра.	
Развитие физических Качеств	Игра, утренняя гимнастика	
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

Проектная деятельность

Проектная деятельность — один из важнейших элементов пространства детской реализации. Проекты бывают трех типов: творческие, исследовательские и нормативные. Главное условие эффективности проектной деятельности — это чтобы проект был действительно детским, то есть был задуман и реализован детьми. Роль взрослого — в создании условий.

Разработан проект «Игровой стретчинг в детском саду»

Цель проекта: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укрепление здоровья, создание благоприятных условий для развития опорно- двигательного аппарата, активизация и развитие двигательной деятельности детей средствами игры.

Задачи проекта:

1. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
2. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности).
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Учебный план реализации программы.

**Учебный план организованной образовательной деятельности
область «Физическое развитие»
на 2022/23 учебный год**

Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Вторая группа раннего возраста	младшая	средняя	Старшая	Подготовительная к школе
Физическая культура	3	3	3	2 + 1 (на улице)	2 + 1 (на улице)

Максимально допустимый объем дневной и недельной образовательной нагрузки (непосредственно образовательной деятельности) в День/неделю для детей дошкольного возраста

Возраст	Продолжительность непосредственно образовательной деятельности
дети 1.5-3 года жизни	10 минут
дети 3-4-го года жизни	15 минут

дети 4- 5-го года жизни	20 минут
дети 5-6-го года жизни	25 минут
дети 6-8-го года жизни	30 минут

Формы Работы	Виды Занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	б) на улице	1 раз в неделю 15	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а)утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)			1-3 ежедневно в зависимости от вида содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25	1 раз в месяц 30
	б) физкультурный праздник		2 раза в год до 25 мин	2 раза в год ДО 30 мин.	2 раза в год ДО 40 мин.
	в)день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

**Расписание непосредственно образовательной деятельности
«Физическая культура» на 2022- 2023 учебный год**

ДНИ НЕДЕЛИ	ВТОРАЯ РАННЯЯ ГРУППА	МЛАДШАЯ ГРУППА
ПОНЕДЕЛЬНИК		1.Физкультура 9.00-9.15
ВТОРНИК		
СРЕДА	1.Физкультура 9.00-9.10	1.Физкультура 9.30-9.45
ЧЕТВЕРГ	1.Физкультура 9.00-9.10	1.Физкультура/Кружок «Попрыгунчики» 9.30-9.45
ПЯТНИЦА	1.Физкультура 9.00-9.10	

Дни недели	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Понедельник	Физкультура 9.40 – 10.00	Физкультура 10.30-10.55	
Вторник	Физкультура 9.40-10.00	Физкультура 9.00-9.25	Физкультура 10.25-10.55
Среда			Физкультура 10.30-11.00

Четверг		Физкультура 15.25-15.50	
Пятница	Физкультура 9.40-10.00		Физкультура 15.25-15.55

4. Комплексно - тематическое планирование на 2022-2023 учебный год.

Месяц	Группа	Тема
	Младшая группа	«Здравствуй, детский сад!» «Золотая осень»
	Средняя группа	«Кто и что меня окружает» ПДД, транспорт, профессии»
	Старшая группа	«По дороге в детский сад!» Безопасность на дороге.
	Младшая группа	«Я и моя семья»
	Средняя группа	«Осень». Труд. Животные, овощи и фрукты»
	Старшая группа	«Здравствуй, осень золотая»
	Младшая группа	«Мой дом, мой город»
	Средняя группа	«Я, мое село, моя страна». Здоровье.
	Старшая группа	«Здоровье и безопасность»

Младшая группа	«Новогодний праздник»	
Средняя группа	«Зимние сказки». Одежда. Виды театра	
Старшая группа	«Здравствуй, Зимушка-зима!»	
Младшая группа	«Зима пришла»	
Средняя группа	«Зимушка «Хрустальная». Живая и неживая природа.	
Старшая группа	«Моё родное село!»	
Младшая группа	«День защитника Отечества»	
Средняя группа	«Защитники Отечества». Военные профессии.	
Старшая группа	«Едем, плывем, летим»	
Младшая группа	«Маму я свою люблю».	
Средняя группа	«Народная культура и традиции». Фольклор, посуда, игрушки.	
	Старшая группа	«К нам пришла Весна»
	Младшая группа	«Весна красна»
	Средняя группа	«Весна». Сад, огород»
	Старшая группа	«Дети друзья природы»

Младшая группа	«Знакомство с народной культурой и традициями»
Средняя группа	«Наша Родина сильна». Виды спорта.
Старшая группа	«День Победы» Путешествие мир насекомых

Особенности организации образовательного процесса

Региональный компонент: Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому поселку.

Целью данного раздела Программы является – развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, народным казачьим играм и забавам Ставропольский края.

Основными задачами являются:

- 1) формирование начальных представлений и умений в казачьих подвижных играх;
- 2) обучение детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения сверстников;
- 3) побуждать к проявлению творчеству в двигательной активности;
- 4) воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить казачьи народные игры со сверстниками.

Особенности традиционных событий, праздников в ДОУ.

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательного и образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка. Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДОУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений. Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы

действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем. Важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

В целях исполнения подпункта «а» пункта 1 перечня поручений по итогам встречи Президента Российской Федерации с общественностью по вопросам общего образования 25 августа 2021 г. от 30 сентября 2021 г. № Пр-1845 об использовании государственных символов Российской Федерации в государственных и муниципальных общеобразовательных организациях, а также согласно протокольному решению по итогам заседания Межведомственной комиссии по историческому просвещению от 24 марта 2022 г. № 2 в части разработки и поэтапного внедрения (начиная с 12 апреля 2022 г.) предложений и комплекса мер по изучению истории государственных символов Российской Федерации Государственный флаг Российской Федерации поднимается (вносится) во время торжественных мероприятий (23 февраля, 9 мая) проводимых в детском саду.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

- Летний спортивный праздник;
- Зимний спортивный праздник;
- Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»;
- Неделя здоровья;
- Неделя здоровья;
- Ежемесячные физкультурно-оздоровительные досуги.

Спортивно-досуговая деятельность

Младшая группа

Месяц	Развлечение	Праздник
Сентябрь	«Уважайте светофор»	
Октябрь	«В гости к Лесовику»	

Ноябрь	«Затейник»	
Декабрь	«Мы весёлые ребята»	
Январь	«Встреча со снеговиком»	
Февраль	«Вперёд мальчишки»	День здоровья
Март	«Прогулка в весенний лес»	
Апрель	«Тропинка здоровья»	
Май	«Цветы героям»	«Игралочка»

Средняя группа

Месяц	Развлечение	Праздник
Сентябрь	«Красный, жёлтый, зелёный»	
Октябрь	«Любимые игры»	
Ноябрь	«У медведя во бору!»	
Декабрь	«Весёлые зайчата»	
Январь	«Русские валенки»	
Февраль	«Богатыри Земли Русской»	День здоровья
Март	«В цветочную страну»	
Апрель	«Мой весёлый звонкий мяч»	
Май	«Майский праздник день Победы! Отмечает вся страна»	Квест-игра «Путешествие в страну Спортландию»

Старшая группа

Месяц	Развлечение	Праздник
Сентябрь	«Красный, жёлтый, зелёный- правила дорожного движения»	
Октябрь	«Осень золотая»	
Ноябрь	«Мы едины непобедимы»	
Декабрь	«Снежные старты Маши и Медведя»	
Январь	«В деревне сказкино»	
Февраль	«Богатырские забавы»	День здоровья
Март	«А ну-ка девочки!»	
Апрель	«Волшебные мячи – к дню здоровья»	Спартакиада Олимпийские надежды»
Май	«Звезды победы»	«Веселые старты»

Режим двигательной активности

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7-8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин

6.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человекво время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъемадетей, длительность - не более 10 мин.
8.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в и старшейподготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
9.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя,продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
10.	Физкультурно - спортивные праздники	2 раза в год
11.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год , внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнегоучреждения
12.	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
13.	Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей , длительность 25- 30 мин
14.	Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовыхмероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведенияфизкультурных досугов, праздников, Дней открытых дверей, посещения открытыхзанятий.

Режим дня ДООУ составлен в соответствии с требованиями:

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28);
- Санитарно - эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного

питания населения» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32.);

Региональный компонент

В ДОУ с учетом климатических условий необходимо повышенное внимание к физической, оздоровительно - профилактической работе с детьми, закаливающим мероприятиям, физическим нагрузкам при организации двигательной активности воспитанников ДОУ, особому режиму прогулок на свежем воздухе, а также привлечению родителей к воспитательно -образовательному процессу в области физической культуры дошкольного учреждения.

Одним из направлений работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края. Принципы работы:

- Системность и непрерывность.
- Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
- Свобода индивидуального личностного развития.
- Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.
- Принцип регионализации (учет специфики региона)

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм. Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации деятельности: народные подвижные игры и забавы.

Взаимодействие детского сада с семьей

Задачи взаимодействия с семьей:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

При работе с детьми планируются формы организации образовательного процесса:

Занятия тренировочного типа, которые 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, шесту, веревочной лестнице и др. Используется стандартное и нестандартное оборудование.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, 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).

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.

Формы организации непосредственно-образовательной деятельности:

- в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; 	<p>Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса</p>
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.

<p>Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
<p>Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

<p>Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

-Наглядно-информационный блок: (стенды; папки-передвижки; выставки; дни открытых дверей; выпуск газеты «Детский сад - весёлая страна»; местное телевидение, тематические выставки; памятки, буклеты для родителей; открытые просмотры совместной деятельности; экскурсии по ДОО; фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада semizvetik_2).

Информационно-аналитический блок (анкетирование; беседы, опросы; наблюдения; интервьюирование).

Формы взаимодействия с родителями

Консультации; беседы; родительские гостиные; семинары-практикумы; педагогические гостиные; игровые тренинги; семейные клубы; библиотека для родителей; создание совместных проектов; страничка для родителей на сайте ДОУ; практикумы, творческие мастерские.

-Досуговый блок – (праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; Дни Здоровья).

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами детского сада.

В настоящее время в нашем детском саду непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физической культуре и физкультурные досуги проводятся совместно инструктором по физической культуре и воспитателем, что способствует осуществлению принципа интеграции образовательных областей в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Реализацию процесса интеграции невозможно представить без взаимодействия всего педагогического коллектива. От активного участия воспитателя, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по физической культуре зависит достижение целей образовательной области «Физическая культура»: формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, в том числе повышение двигательной активности детей, формирование у них двигательной культуры, положительного эмоционального настроения. Инструктор по физической культуре заранее знакомит воспитателя содержанием НОД по физической культуре или досуга, обсуждает с ним организационные моменты. Конечно, организует и проводит мероприятие специалист. Задача воспитателя – помогать инструктору по физической культуре, осуществлять страховку дошкольников, следить за качеством выполнения упражнений и дисциплиной, а также проводить индивидуальную работу с ослабленными детьми. К педагогу предъявляются те же требования, что и к дошкольникам: обязательное наличие физкультурной формы и соответствующей обуви. Это позволит воспитателю быть свободным в движениях, благодаря чему он сможет включиться в образовательную деятельность по физическому развитию. В ходе вводной части НОД по физической культуре воспитатель вместе с детьми под руководством специалиста выполняет

запланированные виды ходьбы и бега. В основной части, во время выполнения общеразвивающих упражнений, дошкольники должны усвоить показанное инструктором по физической культуре движение и действовать в соответствии с образцом так же ловко и технически правильно. Функция воспитателя на данном этапе – оказание индивидуальной помощи ребенку, который в ней нуждается. Педагог помогает детям принять правильное исходное положение или исправить неверно выполненное движение. Если дети выполняют общеразвивающие упражнения в колоннах, то инструктор по физической культуре контролирует правильность выполнения упражнений в передних рядах, а воспитатель – в задних. Также воспитатель помогает расставить необходимый спортивный инвентарь и убрать его после выполнения детьми упражнений. Как известно, существуют разные способы организации детей во время проведения НОД по физической культуре: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой тренировки. При использовании каждого из них функции педагогов также могут быть распределены. При фронтальном способе одинаковые для всех упражнения выполняются сразу всеми детьми. И специалист, и воспитатель следят за правильностью выполнения упражнений и осанкой дошкольников. При групповом способе организации дети распределяются на группы, каждая из которых выполняет свое задание. При этом инструктор по физической культуре занимается с одной группой, а воспитатель с другой. Индивидуальный способ заключается в выполнении отдельных упражнений каждым занимающимся самостоятельно. Ценность индивидуального выполнения в том, что оно позволяет обратить внимание каждого ребенка на качество движения. Задача специалиста и воспитателя – помочь ему увидеть недостатки, а при необходимости прийти на помощь в нужный момент. При организации круговой тренировки воспитатель и инструктор по физической культуре делят «станции» между собой, следят за качеством и обеспечивают безопасность выполнения упражнений, осуществляют при необходимости страховку. Зная индивидуальные возможности каждого ребенка, воспитателю необходимо расположиться так, чтобы оказать ему в нужный момент помощь. Во время проведения подвижных игр воспитатель, как и инструктор по физической культуре, должен знать игру, заранее усвоить ее правила и выучить с детьми слова, если они предусмотрены. Участие воспитателя в подвижных играх и игровых упражнениях улучшает эмоциональный настрой дошкольников, оказывает положительное влияние на повышение уровня их двигательной активности. В заключительной части НОД при подведении специалистом итогов воспитатель также может выразить свое мнение о том, как прошло мероприятие, кто из детей справился с заданием, что им не удалось. Таким образом, распределение обязанностей при совместной работе инструктора по физической культуре и воспитателя может быть следующим:

- специалист занимается с ослабленными детьми, воспитатель с остальными (и наоборот);

- специалист занимается с отстающими по физической подготовленности детьми, воспитатель с остальными (и наоборот);
- специалист проводит с каждым ребенком образовательную деятельность по физическому развитию в индивидуальной форме, воспитатель занимается со всеми детьми спокойной двигательной деятельностью;
- специалист работает с подгруппами детей, готовя их к творческим выступлениям, воспитатель отрабатывает движения на спортивных снарядах с другой подгруппой; специалист занимается с более успешными детьми, воспитатель с остальными;
- инструктор по физической культуре и воспитатель занимаются со всей группой, если движения освоены всеми детьми, и придумывают все новые и новые комбинации движений. Предложенные варианты можно использовать в зависимости от конкретной ситуации, возможностей и возраста детей, поставленных целей и задач, решаемых в ходе образовательной деятельности по физическому развитию. После совместного проведения НОД по физической культуре деятельность воспитателя не заканчивается. Новые двигательные навыки он закрепляет с детьми при проведении индивидуальной работы (в течение дня в часы игр и прогулок). Закреплению двигательных навыков, их развитию способствует организация различных совместных мероприятий: творческие проекты, праздники, прогулки, походы и т. Д. (Например, спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Путешествие в космос», «В поисках клада», и другие). Использование таких форм организации совместной деятельности, позволяет реализовать принцип интеграции образовательных областей по ФГОС. Воспитатели при реализации принципа интеграции образовательных областей используют в различных видах детской деятельности пальчиковые игры; упражнения для глаз; гимнастику (релаксация); массажеры для рук (орешки, палочки); проводят тематические занятия «Мы любим спорт», «Мы гуляем», «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!» и др. При этом в каждой образовательной области в разных видах детской деятельности у педагога имеется возможность акцентирования внимания детей на правилах сохранения здоровья. Для совершенствования двигательных навыков воспитатели нашего детского сада в тесном контакте с инструктором по физической культуре организует в группах и на территории детского сада развивающую предметно-пространственную двигательную среду, при этом в соответствии с ФГОС ДО учитываются возрастные особенности детей, их интересы, предусматривается трансформируемость пространства, полифункциональность материалов, вариативность, доступность и безопасность среды. Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям по различным вопросам физического развития дошкольников: подбирает упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, помогает организовать игры на прогулке, а также самостоятельную двигательную деятельность воспитанников в группе и на

прогулке; оформляет рекомендации для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье. Чтобы воспитатель был первым помощником физинструктора, с ним надо регулярно взаимодействовать. Поэтому инструктор консультирует воспитателей, даёт необходимые советы, оказывает помощь, знакомит воспитателей с планом работы, обращает внимание на те умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок. На практических занятиях помогает воспитателям, совершенствовать их навыки и умения. Постоянная, совместная работа инструктора по физическому воспитанию и воспитателя группы помогает привести к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей 1,5-8 лет.

Вторая группа раннего возраста (от 1,5 до 3 лет)

Физкультурные занятия и упражнения.

-Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

-Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

-Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

-Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные

игры.

-Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Основные движения Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске,

гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). **Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в

воротца», «не переползай линию!», «обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». на ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «найди флажок». движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок». Формировать у детей опыт поведения в среде сверстников, воспитывать чувство симпатии к ним. Способствовать накоплению опыта доброжелательных взаимоотношений со сверстниками, воспитывать эмоциональную отзывчивость (обращать внимание детей на ребенка, проявившего заботу о товарище, поощрять умение пожалеть, посочувствовать).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Физкультурные занятия и упражнения.

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги»,

«лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см).

Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м).

Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

Ритмическая гимнастика. выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. общеразвивающие упражнения упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Плавание и элементы гидроаэробики. входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

с бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». с прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».с бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».на ориентировку в пространстве. «найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Основные движения

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

(направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врасыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врасыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета

(поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой. Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

ритмическая гимнастика. выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги,

согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «воротца». катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. выполнять повороты направо и налево.

Плавание. выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом игры на воде. «цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах». гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры с бегом. «Самолеты», «цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». с прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». с ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята» с бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». на ориентировку в пространстве, на внимание. «найди, где спрятано», «найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать

на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. непрерывный бег в течение 1,5–2 минут

в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.

Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через

5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед—вверх; поднимать руки вверх—назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться). упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.

Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время

скольжения. ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки». катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

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

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

бадминтон. отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. играть в паре с воспитателем.

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

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

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

С прыжками. «не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».С метанием. «охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)

Физкультурные занятия и упражнения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

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

Спортивные и подвижные игры. Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. непрерывный

бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки

2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Спортивные упражнения катание на санках. во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками. скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. Ходьба на лыжах. идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить по переменным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «встречная эстафета», «не задень» и др.

катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). выполнять пружинистые приседания из исходного положения.

Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «наперегонки», «Пистолет-тик», «Бег по кругу вдвоем» и др. катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения. бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. элементы настольного тенниса. выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

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

с прыжками. «Лягушки и цапля», «не попадись», «волк во рву». с метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «охотники и звери», «Ловишки с мячом». с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». эстафеты. «веселые соревнования», «Дорожка

препятствий» с элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

4 Учебно-методическое обеспечение:

К образовательной области «Физическое развитие» - Физическая культура

1. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой М: Мозаика-Синтез, 2021г.

Л. И. Пензулаева

*Физическая культура в детском саду. Младшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

*Физическая культура в детском саду. Средняя группа - М: Мозаика-Синтез, 2015 г.

*Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2015 г.

Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа - М: Мозаика-Синтез, 2015 г.

С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Москва-Синтез. Москва, 2017.

Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1996г.

Т.И.Осокина

Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1996г.

Е.В. Сулим

Занятия физкультурой Игровой стретчинг для дошкольников- -М.: ТЦ Сфера, 2016г.

З.И. Самойлова.