



ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СРЕДНЕУРАЛЬСК  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 20  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА  
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК»  
Российская Федерация, 624070 Свердловская область, город Среднеуральск, улица  
Бахтеева, 12Б  
тел.:(34368) 2-23-04, 2-23-03, e-mail: [z-petushok20@bk.ru](mailto:z-petushok20@bk.ru)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
От «31» августа 2017г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ( модуль) реализации образовательной области "Физическое развитие" (двигательная деятельность) Основной образовательной программы-образовательной программы детского сада №20 для детей дошкольного возраста 4-7(8) года жизни**

Разработчики:

Инструкторы по физическому воспитанию

Третьякова Кристина Олеговна

Хауст Екатерина Яковлевна

Среднеуральск  
2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
1.1. Цели и задачи образовательной деятельности с детьми 4-7го (8го) года жизни.....	4
1.2. Принципы и подходы к организации работы по физическому развитию с детьми 4-7го (8го) года жизни.....	5
1.3. Планируемые результаты развития физической деятельности.....	8
1.4. Оценка качества физического развития детей .....	10
<b>2. Организационно-педагогические условия</b> .....	12
2.1. Режим дня и распорядок.....	12
2.1.1. Календарный учебный график.....	14
2.1.2. Учебный план образовательной деятельности « Физическое развитие».....	16
2.1.3. Расписание непрерывной образовательной деятельности.....	17
2.2. Особенности взаимодействия с детьми .....	17
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	20
2.4. Особенности взаимодействия со специалистами и воспитателями.....	21
2.5. Тематическое планирование.....	24
2.6. Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности по физическому развитию детей.....	26
<b>3. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей</b> .....	28
3.1. Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие».....	28
3.1.1.. Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие» с детьми младшего возраста.....	38
3.1.2. Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие» с детьми среднего возраста.....	41
3.1.3. Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие» с детьми старшего возраста.....	43
3.1.4. Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие» с детьми подготовительного к школе возраста.....	46
3.2. План мероприятий на учебный 2017-2018 год .....	49

## 1. 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.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Программа направлена на создание социальной ситуации развития дошкольников, социальных и материальных условий, открывающих возможности позитивной социализации ребенка, формирования у него доверия к миру, к людям и к себе, его личностного и познавательного развития, развития инициативы и творческих способностей посредством культуросообразных и возрастосообразных видов деятельности в сотрудничестве со взрослыми и другими детьми, а также на обеспечение здоровья и безопасности детей.

Рабочая программа разработана, как стратегический плановый документ педагога на основании основной образовательной программы (ООП ДО) МАДОУ – детский сад №20, утвержденной Педагогическим советом. Направлена на образование детей в возрасте от 3-7 лет и учитывает индивидуальные особенности детей с особыми образовательными потребностями.

## 1.1. Цели и задачи образовательной деятельности с детьми 4-7 го (8го) года жизни

**Цель программы** - проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности.

Цель Программы достигаются через решение следующих **задач**:

- 1) **охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;**
- 2) **обеспечение равных возможностей** для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) **обеспечение преемственности** целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- 4) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 6) **формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни**, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 7) **обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования**, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- 8) **формирование социокультурной среды**, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- 9) **обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей** (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### **Задачи и направления физического развития в соответствии с ФГОС ДО:**

Приобретение опыта в следующих видах деятельности:

- двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- связанных с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## **Задачи и направления физического развития в соответствии с методикой физического развития:**

### **Оздоровительные:**

- формирование правильной осанки (своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, развитие свода стопы, укрепление связно-суставного аппарата);
- развитие гармоничного телосложения;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов;

### **Образовательные:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

### **Воспитательные:**

- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- воспитание умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи;

## **1.2. Принципы и подходы к организации работы по физическому развитию с детьми 4-7го (8го) года жизни.**

В соответствии с ФГОС ДО, Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, ООП – ОП ДО построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства.* Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения. МБДОУ выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, *социокультурной ситуации развития каждого ребенка*, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает *полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.*

3. *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, *приобщение к традициям семьи, общества, государства*

происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

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

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений*. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу.

6. *Сотрудничество с семьей*. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники МБДОУ должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. ООП – ОП ДО предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. *Сотрудничество с организациями* социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. МАДОУ устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости .

8. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. *Возрастная адекватность образования*. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития и уважения личности ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. *Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.* Инициативность предполагает самостоятельную постановку целей, организацию действий, направленных на достижение этих целей и реализацию действий.

11. *Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.* Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности требует отбора содержания образования, применения средств и методов, обеспечивающих целостность восприятия ребенком окружающего мира. Интерес к познанию у детей появляется тогда, когда им в доступной форме в специфичных для них видах деятельности предлагаются систематизированные знания, отражающие существенные связи в зависимости от тех областей действительности, с которыми сталкивается ребенок в своей повседневной жизни.

12. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

13. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии с ФГОС ДО ООП – ОП ДО предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

14. *Учёт этнокультурной ситуации развития детей*

15. *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей ООП – ОП ДО.* МБДОУ имеет право выбора способов достижения целей, выбора парциальных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов.

Принципы физического развития :

Общепедагогические:

–*Принцип осознанности и активности* (П.Ф.Лесгафт) направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

–*Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества.

–*Принцип систематичности и последовательности* означает построение системы физкультурно- оздоровительной работы и последовательное ее воплощение.

–*Принцип повторения* предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.

–*Принцип постепенности* означает постепенное наращивание физических нагрузок.

–*Принцип наглядности* способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

– *Принцип доступности и индивидуализации* означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.

#### Специальные:

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса.
- *Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха* направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности.
- *Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий* выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития.
- *Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок* выражает зависимость динамических нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка.
- *Принцип всестороннего и гармоничного развития личности* выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка;
- *Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения.*

#### Гигиенические:

- *Сбалансированность нагрузок.*
- *Рациональность чередования деятельности и отдыха.*
- *Возрастная адекватность.*
- *Оздоровительная направленность всего образовательного процесса.*
- *Осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.*

### **1.3. Планируемые результаты развития физической деятельности**

Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

Двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно
- составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через
- движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного),
- стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья ;
- может оказать элементарную.

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Но каждое качество, являя собой совокупность признаков, свойств, позволяет на протяжении всего периода



освоения Программы (от 2 до 7 лет) формировать его отдельные составляющие - промежуточные результаты. Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту. Личностные качества характеризуют развитие личностной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально-нравственное развитие. Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость, скорость). Интеллектуальные качества характеризуют развитие интеллектуальной сферы воспитанника (формирование высших психических функций, накопление социального опыта).

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Младшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Средняя группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

-

**Подготовительная группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **1.4. Оценка качества физического развития детей**

##### ***Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по основной общеобразовательной программе – образовательной программе дошкольного образования***

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой в МАДОУ по ООП ДО, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Мониторинг образовательного процесса определен как система организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, для непрерывного слежения за ее состоянием и прогнозирования развития. Мониторинг в отличие от диагностики имеет более широкий спектр возможностей благодаря своей регулярности, строгой направленности на решение задач управления и высокой технологичности.

Мониторинг позволяет обнаружить эффективность реализуемой образовательной деятельности и всегда ориентирован на цели этой деятельности. Система мониторинга подразумевает, помимо ожидаемых результатов, обнаружение и неожиданных эффектов, и прогнозирование проблематики в будущем.

Мониторинг предполагает:

- 1) постоянный сбор информации об объектах контроля, т. е. выполнение функции слежения;
- 2) изучение объекта по одним и тем же критериям с целью выявления динамики изменений;
- 3) компактность, минимальность измерительных процедур и их включенность в педагогический процесс.

Исходя из этого, мониторинг направлен на изучение:

- степени освоения ребенком образовательной программы, его образовательных достижений с целью индивидуализации образования, развития способностей и склонностей, интересов воспитанников;
- степени готовности ребенка к школьному обучению;
- удовлетворенности различных групп потребителей (родителей, учителей, воспитателей) деятельностью детского сада.

**Формализованные методы:** тесты, опросники, методы проективной техники и психофизиологические методы. Для них характерны определенная регламентация, объективизация процедуры обследования или испытания (точное соблюдение инструкций, строго определенные способы предъявления стимульного материала, невмешательство исследователя в деятельность испытуемого и др.), стандартизация (установление единообразия проведения обработки и представления результатов диагностических экспериментов), надежность и валидность. Эти методики позволяют собрать диагностическую информацию в относительно короткие сроки и в таком виде, который дает возможность количественно и качественно анализировать полученные результаты.

**Малоформализованные методы:** наблюдение, беседа, анализ продуктов детской деятельности. Эти методы дают очень ценные сведения о ребенке, особенно когда предметом изучения выступают такие явления, которые мало поддаются объективизации (например, ценностные ориентации, отношение ребенка к различным явлениям) или являются чрезвычайно изменчивыми по своему содержанию (динамика интересов, состояний, настроений и т.д.).

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической

подготовленности детей проводиться два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе. Обследуются дети с 4 до 7 лет, по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду Рунова М.А., 2000

Обследование уровня развития физических качеств:

**Тесты для определения скоростных качеств**

1. Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

**Тесты для определения скоростно-силовых качеств**

1. Прыжок в длину с места

2. Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

**Гибкость**

(тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

**Тесты для определения ловкости и координационных способностей**

1. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

2. Отбивание мяча от пола

(тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы)

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 30 м со старта (сек.)	мал. дев.	3,0 –2,3 3,2-2,4	2,8-2,7 3,0-2,8	2,5-2,1 2,6-2,2	2,3-2,0 2,5-2,1
2	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	82-90 79-87	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
3	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см)	мал. дев.	120-160 110-150	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
4	Наклон из положения стоя (см)	мал. дев.	1-3 2-3	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12
5	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев.	10-12 7-10	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
6	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев.	 До 5	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70

**2. Организационно - педагогические условия**

## 2.1.Режим дня и распорядок

Режим дня в МАДОУ соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

*Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре МАДОУ- детского сада №20  
Третьякова К.О  
на 2018-2019 учебный год*

<i>Дни недели</i>	<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>НОД</i>	<i>Подгот. к занятиям, планирование</i>	<i>Индив. работа с детьми</i>	<i>Взаимодействие с педагогами</i>	<i>Взаимодействие с родителями</i>
<b><u>ПН</u></b> 07.50 – 16.50	07.55 - 8.30	09.00 – 09.15 09.30 – 09.50 10.00 – 10.25 11.10 – 11.35(y) 15.30 – 16.00	12.30 – 13.50	16.00 – 16.50	14.00 – 15.00	
<b><u>ВТ</u></b> 10.00 – 17.00	-	-	12.00 – 13.00	10.00-12.00	13.00 – 15.00	15.30 – 17.00
<b><u>СР</u></b> 10.00 – 17.00	-	10.30 – 10.55 11.10 – 11.35(y) 11.40 – 12.10 (y)	12.30 – 14.00	10.00 – 10.25	14.00 – 15.00	16.00 – 17.00
<b><u>ЧТ</u></b> 09.00 – 16.00	-	10.20 – 10.50 11.00 – 11.15 (y) 11.20 – 11.40 (y) 15.00 – 15.25 15.30 – 15.55	12.30-14.00	11.30 – 12.00 10.00 – 10.30	14.00– 15.00	09.00 -10.00
<b><u>ПТ</u></b> -	-	-	-	-	-	-

*Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре МАДОУ- детского сада №20  
Хауст Е.Я.*

*на 2018-2019 учебный год*

<i>Дни недел и</i>	<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>НОД</i>	<i>Подгот. к занятиям, планирование</i>	<i>Индив. работа с детьми</i>	<i>Взаимодейст вие с педагогами</i>	<i>Взаимодейс твие с родителями</i>
<b><u>ПН</u></b> -	-	-	-	-	-	
<b><u>ВТ</u></b> 10.00 – 17.00	-	10.40 – 10.55(y) 11.10 – 11.30(y) 15.00 – 15.25 15.30 – 15.50	12.30 – 13.50	11.30 – 12.00	14.00 – 15.00	16.00 – 17.00
<b><u>СР</u></b> 07.50 – 16.50	07.55 – 08.30	09.00 – 09.15 09.30 – 09.50 10.00 – 10.20 16.00 – 16.30	12.30 – 14.00	10.40 – 12.00	14.00 – 15.00	15.00 – 15.50
<b><u>ЧТ</u></b> 07.50 – 15.50	07.55 - 8.30	09.00 – 09.25 09.30 – 10.00	12.00 -12.30	10.00 – 11.00	12.30 – 13.30	11.00 – 12.00
<b><u>ПТ</u></b> 10.30 – 16.30	-	10.40 – 11.00(y) 11.10 – 11.40(y) 11.40 – 12.05(y) 15.15 – 15.30 16.00 – 16.20	12.30 – 13.50	15.30 – 16.00	14.00 – 15.00	

**2.1.1.Календарный учебный график на 2017-2018 год**

Календарный учебный график разработан в соответствии:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. N 1014;
  - Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26;
- Календарный учебный график рассмотрен на заседании Педагогического совета МАДОУ (протокол №1 от «31» августа 2017 г.)

Календарный учебный график включает в себя:

- режим работы МАДОУ,
- продолжительность учебного года,
- количество недель в учебном году,
- перечень проводимых праздников для воспитанников,
- сроки проведения мониторинга освоения детьми ООП ДО,
- выходные и праздничные дни,
- продолжительность летнего оздоровительного периода, мероприятия, проводимые в летний оздоровительный период.

Календарный учебный график разрабатывается ежегодно, принимается на Педагогическом совете, утверждается директором МАДОУ.

Все изменения, вносимые МАДОУ в календарный учебный график, утверждаются заведующим образовательного учреждения и доводятся до всех участников образовательного процесса.

МАДОУ в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

Согласно статье 112 Трудового Кодекса Российской Федерации, а также Постановления о переносе выходных дней Правительства РФ от 28.05.2013г. № 444 в годовом календарном учебном графике учтены нерабочие (выходные и праздничные) дни.

*Календарный учебный график на 2018- 2019 гг.*

<b>1. Режим работы учреждения</b>	
Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)

Время работы возрастных групп	10,5 часов в день (с 7.15 до 17.45 часов)	
Нерабочие дни	суббота, воскресенье и праздничные дни	
<b>2. Продолжительность учебного года</b>		
Учебный год	с 03.09.2018г. по 31.05.2019г.	38 учебных недель
I полугодие	с 03.09.2018г. по 31.12.2018г.	17 учебных недель
II полугодие	с 09.01.2019г. по 31.05.2019г.	21 учебная неделя
<b>3. Мероприятия, проводимые в рамках образовательного процесса</b>		
<b>3.1. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы (без прекращения образовательного процесса)</b>		
Пед. наблюдение. Первичный мониторинг	с 03.09.2018г. по 14.09.2018г.	10 дней
Пед. наблюдение. Итоговый мониторинг	с 13.05.2019г. по 24.05.2019г.	10 дней
<b>3.2. Праздники для воспитанников</b>		
Развлечение , посвященное Дню знаний	03.09.2018г.	
Осенние утренники (по возрастным группам)	22.10.2018г. – 26.10.2018г.	
Новогодние утренники (по возрастным группам)	24.12.2018г. – 30.12.2018г.	
Музыкально - спортивное развлечение, посвященное Дню защитника Отечества	18.02.2019г. – 22.02.2019 г.	
Утренники, посвящённые Международному женскому дню (по возрастным группам)	01.03.2019г. – 07.03.2019г.	
Развлечение, посвященное «Дню смеха»	01.04.2019г.	
Утренники, посвящённые Дню Победы (Старший, подготовительный возраст)	06.05.2019г. – 08.05.2019г.	
Выпускной вечер «До свидания, детский сад» (подготовительная группа)	27.05.2019г. – 31.05.2019г.	
<b>4. Летний образовательно-оздоровительный период</b>		
Сроки/даты	Количество каникулярных недель / праздничных дней	
03.06.2019г. – 30.08.2019г.	13 недель / 2 дня	
<b>5. Праздничные и выходные дни</b>		
День народного единства	03.11.2018 г.	1 день
Новогодние каникулы и Рождество Христово	01.01.2019 – 08.01.2019 г.	8 дней
День защитника Отечества	23.02.2019 - 24.02.2019 г.	2 дня
Международный женский день	08.03.2019г. – 10.03.2019 г.	3 дня
Праздник Весны и Труда	01.04.2019 - 05.05.2019г.	5 дня
День Победы	09.05.2019 - 12.05.2019г.	4 день
День России	12.06.2019г.	1 дня

### 2.1.2. Учебный план образовательной деятельности « Физическое развитие»

*Организация двигательного режима в ДОУ*

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
<b>НОД *</b>	45 мин в неделю	60 мин в неделю	1 час 15 мин в неделю	1 час 30 мин в неделю
<b>Утренняя гимнастика</b>	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
<b>Дозированный бег</b>		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
<b>Упражнения после дневного сна</b>	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
<b>Подвижные игры</b>	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
<b>Спортивные игры</b>		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
<b>Спортивные упражнения</b>	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
<b>Физкультурные упражнения на прогулке</b>	ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
<b>Спортивные развлечения</b>	1раз в месяц			
	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
<b>Спортивные праздники</b>	2- 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
<b>Неделя здоровья</b>	не реже 1 раза в квартал			
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### 2.1.3. Расписание непрерывной образовательной деятельности (НОД)



Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
09.00 – 09.15 №3	10.40 – 10.55 №1	09.00 – 09.15 №1	09.00 – 09.25 №4	10.40 – 11.00 №8
09.30 – 09.50 №6	11.10 – 11.30 №5	09.30 – 09.50 №5	09.30 – 10.00 №10	11.10 – 11.40 №10
10.00 – 10.25 №7		10.00 – 10.20 №8	10.20 – 10.50 №9	11.45 – 12.10 №4
11.10 – 11.35 №11		10.30 – 10.55 №11	11.00 – 11.15 №3	
		11.10 – 11.35 №7	11.20 – 11.40 №6	
		11.40 – 12.10 №9		
15.30 – 16.00 №9	15.00 – 15.25 №4	15.15 – 15.30 №3	15.00 – 15.25 №7	15.15 – 15.30 №1
	15.30 – 15.50 №8	15.40 – 16.00 №6	15.30 – 15.55 №11	16.00 – 16.20 №5
		16.00 – 16.30 №10		

## 2.2. Особенности взаимодействия с детьми

РП предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

- 1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми**, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
- 2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности**, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
- 3. Формирование игры** как важнейшего фактора развития ребенка.
- 4. Создание развивающей образовательной среды**, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
- 5. Сбалансированность репродуктивной** (воспроизводящей готовый образец) **и продуктивной** (производящей субъективно новый продукт) **деятельности**, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
- 6. Участие семьи** как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
- 7. Профессиональное развитие педагогов**, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

*План индивидуально-ориентированных мероприятий по физической деятельности с детьми с особенными образовательными потребностями*

<b>Группа</b>	<b>День недели</b>	<b>Время</b>	<b>Место проведения</b>
Группа № 1	Вторник	16.00	Спортивный зал
Группа №3	Понедельник	16.00	Спортивный зал
Группа № 4	Пятница	16.30	Спортивный зал
Группа № 5	Четверг	11.00	На прогулке
Группа № 6	Понедельник	15.00	Спортивный зал
Группа № 7	Вторник	11.00	На прогулке
Группа № 8	Четверг	11.00	На прогулке
Группа № 9	Вторник	11.30	На прогулке
Группа № 10	Среда	11.00	На прогулке
Группа № 11	Вторник	10.40	На прогулке

*Планирование индивидуального образовательного маршрута для детей с особыми образовательными потребностями*

**Индивидуальный план психолого-педагогической работы с ребенком**

Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Дата поступления в ДОУ
Проблемы в развитии ребенка		
<b>Направления развития</b>	<b>Формы образовательной работы</b>	<b>Задачи образовательной работы, реализующие эти задачи педагога</b>
<b>Направления индивидуальной работы, в том числе коррекционной</b>		
<b>Направления, задачи работы, реализующий специалист</b>		<b>Используемые программы, технологии, методические пособия и разработки</b>
<b>Планируемые результаты работы с детьми</b>		
В социально-коммуникативном развитии		
В познавательном развитии		
В речевом развитии		
В физическом развитии		
В художественно-эстетическом развитии		
В коррекции недостатков в психическом –физическом развитии		
В приоритетном направлении развития		
<b>Рекомендации для родителей</b>		
Воспитатели		
Музыкальный руководитель		
Инструктор по физической культуре		

### 2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Тесное сотрудничество с семьей делает успешной работу Организации. Только в диалоге обе стороны могут узнать, как ребенок ведет себя в другой жизненной среде. Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями(законными представителями) и воспитателями, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Взаимодействие с семьей в духе партнерства в деле образования и воспитания детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития.

Партнерство означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей. Кроме того, понятие «партнерство» подразумевает, что семья и Организация равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Согласие партнеров с общими целями и методами воспитания и сотрудничество в их достижении позволяют объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в семейном и в несемейном образовании. Особенно важен диалог между педагогом и семьей в случае наличия у ребенка отклонений в поведении или каких-либо проблем в развитии. Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности их решения. В диалоге проходит консультирование родителей(законных представителей) по поводу лучшей стратегии в образовании и воспитании, согласование мер, которые могут быть предприняты со стороны Организации и семьи. Педагоги поддерживают семью в деле развития ребенка и при необходимости привлекают других специалистов и службы (консультации психолога, логопеда, дефектолога и др.). Таким образом, Организации занимаются профилактикой и борются с возникновением отклонений в развитии детей на ранних стадиях развития. Уважение, сопереживание и искренность являются важными позициями, способствующими позитивному проведению диалога. Диалог с родителями (законными представителями) необходим также для планирования педагогической работы.

Знание педагогами семейного уклада доверенных им детей позволяет эффективнее решать образовательные задачи, передавая детям дополнительный опыт. Педагоги, в свою очередь, также должны делиться информацией с родителями (законными представителями) о своей работе и о поведении детей во время пребывания в Организации. Родители(законные представители), как правило, хотят знать о возможностях сотрудничества, способствующего адаптации ребенка к Организации, его развитию, эффективному использованию предлагаемых форм образовательной работы.

В этом случае ситуативное взаимодействие способно стать настоящим образовательным партнерством. Организация может предложить родителям(законным представителям) активно участвовать в образовательной работе и в отдельных занятиях. Родители (законные представители) могут привнести в жизнь Организации свои особые умения, пригласить детей к себе на работу, поставить для них спектакль, организовать совместное посещение музея, театра, помочь с уборкой территории и вывозом мусора, сопровождать группу детей во время экскурсий и т. п.

Разнообразные возможности для привлечения родителей(законных представителей) предоставляет проектная работа. Родители (законные представители) могут принимать участие в планировании и подготовке проектов, праздников, экскурсий и т. д., могут также самостоятельно планировать родительские мероприятия и проводить их своими силами. Организацией поощряется обмен мнениями между родителями (законными представителями), возникновение социальных сетей и семейная самопомощь.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Родители - основные социальные заказчики ДОУ, поэтому взаимодействие педагогов с ними просто невозможно без учёта интересов и запросов семьи.

**Цель:** Повысить педагогическую компетентность и стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни через такую форму взаимодействия ДООУ и семьи в вопросах физического воспитания дошкольников.

**Задачи:**

- Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
- Заинтересовать родителей идеей вести здоровый образ жизни в семье.

*Основные формы взаимодействия с семьей*

<b>Образовательная область</b>	<b>Формы взаимодействия с семьями воспитанников</b>
<b>Физическое развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зоны физической активности,</li> <li>- Закаливающие процедуры,</li> <li>- Оздоровительные мероприятия и т.п.</li> </ul> </li> <li>2. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.</li> <li>3. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.</li> <li>4. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.</li> <li>5. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.</li> <li>6. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.</li> <li>7. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.</li> <li>8. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями.</li> <li>9. Организация консультативного пункта для родителей в ДООУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.</li> <li>10. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.</li> <li>11. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.</li> <li>12. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</li> <li>13. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДООУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДООУ и уважению педагогов.</li> </ol>

## 2.4. Особенности взаимодействия со специалистами и воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (консультации, выступление на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия один раз в неделю обсуждение со специалистами и вопросов, требующие внимания.
- разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Воспитатель, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями. Инструктор проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, проводит мастер-классы, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с педагогом-психологом**

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому была совместно создана картотека, где собраны игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов, которые я включаю в физкультурные занятия и развлечения

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Кроме того, что музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение, соответствовать тематике. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части**

**занятия**, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки, средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений, релакс.

### **Взаимодействие с медицинским работником**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при взаимодействии педагогов и медицинского персонала.

Основными аспектами, совместной деятельности, прежде всего, являются:

**Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физического развития и подготовленности детей.

**Профилактика заболеваний Опорно - Двигательного Аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенёсших заболевания.

**Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности**, т.е. рациональному чередованию нагрузки (оптимальное составление сетки занятий), соблюдению режима дня и двигательного режима.

### **Взаимодействие инструктора и учителя-логопеда**

Учитель – логопед работает над коррекцией звукопроизношения у детей, инструктор по физвоспитанию обучает детей основным видам движений, поэтому взаимосвязь инструктора и логопеда можно проследить в двигательно-речевой деятельности.

Речевые игры, потешки, скороговорки, считалки и т.д. помогают развивать мышление и речь ребёнка, преодолевать логопедические трудности в произношении отдельных слов и звуков, делают речь богатой и выразительной, поддерживают интерес детей к занятию, и физиологическую потребность в движениях. Кроме того, в речевых играх есть возможность совершенствовать те основные виды движений, которые должны быть развиты у детей дошкольного возраста.

Таким образом, решаются следующие задачи:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- умение согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать сообща.
- Развитие психических процессов (эмоции, чувства, мышление, память, внимание, и т.д.)

Совместно были подобраны и разработаны речедвигательные игры, которые направлены на закрепление основных видов движений.

Таким образом, регулярная, совместная работа инструктора по физической культуре и учителя-логопеда непременно приведет к выполнению поставленных задач.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи.

## 2.5. Тематическое планирование

### Тематический план образовательной деятельности на 2017-2018 учебный год

Период	Наименование темы	Возрастная группа			
		младшая	средняя	старшая	подготовительная
Образовательный период	Наш любимый детский сад	Здравствуйте, это Я	Мы снова вместе	Что изменилось в нашей группе	Обустроим нашу группу
	Мир вокруг нас	Предметы, которые нас окружают	Чудеса рядом	Хочу всё знать	Удивительное рядом
	Осень	Осеннее настроение	Что нам осень подарила	Разыскиваем следы осени	Осень – это хорошо или плохо
	Мир книги	Наши любимые книжки	Герои детских книг	Книжный гипермаркет	История книги <b>Великий русский композитор П.И. Чайковский*</b>
	Моя страна	Дом, в котором мы живем	Город, в котором я живу	Мы разные, мы вместе	Страна, в которой я живу и другие страны
				<b>Моя малая родина – город Среднеуральск*</b>	
	Мир игры и игрушек	Наши игрушки.	Народные игры и игрушки	История игр и игрушек	Игры и игрушки детей разных стран
	Моя семья	Наша дружная семья	Неразлучные друзья - взрослые и дети	Увлечения в моей семье	Моя родословная
	Зимушка-зима	Зимушка-зима в гости к нам пришла	Что зима нам подарила	Загадки матушки зимы	Как приходит зима. Город зимой
	Новый год	Мы улыбаемся - у нас праздник	К нам приходит Новый Год	<b>Мастерская Деда Мороза Новый Год в разных странах*</b>	
	Мы растем здоровыми	В гостях у Айболита	Мой организм	Кто Я, какой Я	Как укрепить организм
	Тропой путешествий и открытий	Путешествуем вместе	Мы на транспорте поедем	Если с другом вышел в путь	Путешествуем по земному шару
Мир профессии	Кто работает в детском саду	Кем работают мама и папа	Профессии нашего города	Все профессии нужны, все профессии важны	
День защитников Отечества	Папин праздник	Наши папы – защитники Отечества	Могучи и сильны российские	Российская Армия	



				богатыри сценария спортивного праздника).	
	Праздник мамочки моей	Наши мамочки	Поздравляем мам.	Самая красивая мамочка моя	8 Марта – праздник мам
	Весна	Весна пришла	Природа просыпается	Весна идет, весне дорогу	К нам весна шагает быстрыми шагами
	Юмор в нашей жизни	Поделись улыбкою своей	Веселые истории	День смеха	Юмор в искусстве и жизни
	Искусство и культура	Народная культура и искусство	В мире прекрасного	Идем в музеи	Волшебная сила искусства
<b>Сказы Бажова*</b>					
<b>Театральный фестиваль «Сказка за сказкой»*</b>					
	Мир технических чудес	Самые простые механизмы	Как человеку помогает техника	Чудеса современной техники	Роботы и робототехника в современном мире
	День Победы	С Днем Победы.	Этот День Победы	Имена Победы	Праздник Победы
	Азбука безопасности	Опасное и безопасное вокруг	Будь осторожен	Безопасное поведение	Лето без опасностей
	Скоро лето!	Веселое лето	Дары лета	Лето звонкое будь со мной	До свиданья, детский сад! К школе готов!
Оздоровительно-образовательный период	«Здравствуй, лето!»				
	«Неделя сказок»				
	«Наш город»				
	«Животные летом»				
	«В летнем лесу»				
	«Сохраним свое здоровье»				
	«В царстве цветов»				
	«Ягодная пора»				
	«Водная стихия»				
	«Правила дорожного движения»				
	«Неизведанное рядом»				
	«Что нам лето подарило»				
	«Вот и лето прошло»				

## 2.6. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по физическому развитию детей

### Материально - техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объекта	Перечень объекта	Кол-во
1 Спортивный зал		1.1.Шведская стенка	1 шт.
		1.2. Гимнастическая скамейка гладкая	5 шт.
		1.3. Баскетбольные стойки	2 шт.
		1.4. Набор цветных кубиков 6х6	20 шт.
		1.5. Набор цветных кубиков 12х12	21 шт.
		1.6. Обруч диаметр 60 см, цвет красный	5 шт.
		1.7. Обруч диаметр 60 см, цвет желтый	9 шт.
		1.8. Обруч диаметр 60 см, цвет синий	18 шт.
		1.9. Мат игровой «Змейка - шагайка» микс	1 шт.
		1.10. Игрушка « Мяч для массажа» Зооник, №4, 9,5 см микс цветов	22 шт.
		1.11. Мяч с полосой, диаметр 200 мм, МИКС	20 шт.
		1.12. Ключка хоккейная	6 шт.
		1.13. Гантель неопреновая, 0.5 кг	20 шт.
		1.14. Гантель 1 LB	20 шт.
		1.15. Мяч диаметр 100мм, цвета МИКС	25шт.
		1.16 . Мяч – прыгун с рожками « Сказочные истории», d=45см, 350гр, МИКС	16 шт.
		1.17.Детский массажный коврик из 8 модулей размерами 27,3х17,8 см	2 шт
		1.18. Палка гимнастическая 106 см	5 шт.
		1.19. Палка гимнастическая 70 см	15 шт.
		1.20. Мяч для лечебной гимнастики 1 кг	3 шт.
		1.21. Мяч набивной 1 кг.	8 шт.
		1.22. Фишка разметочная (50 шт.) с держателем	1 шт.
		1.23. Фишка для разметки поля на подставке 10 см	10шт.
		1.24. Конус	6 шт.
		1.25. Мяч футбольный	15 шт.
		1.26. Игровой туннель	2 шт.
		1.27.Мат гимнастический	4 шт.
		1.28. Коврик гимнастический	16 шт.
		1.29. Ходули	12 шт.
		1.30. Флажки	25шт.
		1.31. Мяч d=14	7 шт.
		1.32. Мяч d= 18	18 шт.
		1.33. Скакалки	20шт.
		1.34. Дуги для подлезания прямоугольные h=50	2шт.
		1.35. Дуги для подлезания прямоугольные h=45	2 шт.
		1.36. Дуги для подлезания прямоугольные h=40	1шт.
		1.37. Дуги для подлезания прямоугольные h=35	1 шт.
		1.38. Мяч баскетбольный большой	3 шт
		1.39. Мяч баскетбольный малый	18 шт.
		1.40. Набор - универсальный Гимнастический	1 шт.

		1.41. Лента гимнастическая на палке	12 шт.
		1.42.Экспандер	22 шт.
		1.43. Мяч массажный 5см	14 шт.
		1.44. Массажный валик	8 шт.
		1.45.Гантели пластмассовые	13 шт.
		1.46. Мяч d=100 мм	30 шт.
		1.47. Мешочки для метания	25 шт.
		1.48. Шнур 40 см	25 шт.
		Лыжи 110см	20 пар
		Лыжи 120см	18 пар
		Лыжи 130см	19 пар
2	Спортивная площадка	2.1 Гимнастический бум двойной с аркой	1шт.
		2.2 Бревно гимнастическое	1шт.
		2.3 Гимнастический комплекс "Переправа"	1шт.
		2.4 Гимнастический комплекс с баскетбольным щитом и шведской стенкой	1шт.
		2.5Стенка для метания	1шт.
		2.6 Гимнастический комплекс "Рукоход детский" с брусьями, перекладиной и шестом - спиралью	1шт.
		2.7 Гимнастический тренажер "Лиана средняя"	1шт.
		2.8 Гимнастический тренажер с перекладиной и канатом	1шт.

*Методические материалы и средства физического воспитания и обучения*

Физическое развитие	Обязательная часть
	Примерная основная образовательная программа дошкольного образования одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
	<b>«Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство», под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, А.Г. Гогоберидзе. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.</b>
	Чеменева А.А., Ушакова-Славолюбова О.А., Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника. - СПб. : "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2013. - 176 с.
	Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А., Недели здоровья в детском саду: метод. пособие. - СПб. : "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2013. - 160 с.
	Укрепление здоровья ребёнка в детском саду. Из опыта работы ДОУ: Методическое пособие / Сост.: Е.А. Якимова, И.Л. Тимофейчук, Н.Э. Фатюшина и др.; Под общ. ред. М.Е. Верховкиной. - СПб.: КАРО, 2014. - 296 с.
	Грядкина Т.С., Образовательная область "Физическое развитие". Как работать по программе "Детство": Учебно-методическое пособие / Т.С. Грядкина. Н. ред.: А.Г. Гогоберидзе. - СПб. : ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2016. - 144 с. (Методический комплект программы "Детство".)
	Анисимова М.С., Хабарова Т.В., Двигательная деятельность детей 3-5 лет. - СПб. : ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2017. - 160 с. - (Методический комплект программы "Детство").
	Анисимова М.С., Хабарова Т.В., Двигательная деятельность детей 5-7 лет. - СПб. : ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2017. - 256 с. - (Методический комплект программы "Детство").
	Агаджанова С.Н., Как не болеть в детском саду. - СПб. : "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2009. - 144 с.
	Нищева Н.В., Подвижные и дидактические игры на прогулке. - СПб.: ООО

"ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС". 2016. - 192 с.
<b>Дидактические материалы</b>
Рассказы по картинкам «Зимние виды спорта», Москва Мозаика – синтез 2013 Рассказы по картинкам «Летние виды спорта», Москва Мозаика – синтез 2013 Мир в картинках «Спортивный инвентарь», Мозаика – синтез Планета земля «Летние виды спорта», Страна Фантазий Олимпийские игры : Прошлое и настоящее, «Детство – Пресс»
<b>Периодические издания</b>
Журнал «Инструктор по физкультуре»
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>
Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. Составители: Толстикова О.В., Васюкова С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А., Крючкова Г.А.,Крыжановская Л.А. Игры на асфальте. Методические рекомендации / Сост. Воронцова О., Воробьева Л.- Екатеринбург: ИРРО. – 2009.

### 3. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей

#### 3.1 Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие»

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

#### ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>
<b>Задачи образовательной деятельности</b>
<p><b>Физическое развитие</b></p> <p>В области физического развития ребенка основными <i>задачами образовательной деятельности</i> являются создание условий для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– становления у детей ценностей здорового образа жизни;</li> <li>– развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;</li> <li>– приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;</li> <li>– формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни</i></p> <p>Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают</p>

детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

*В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте*

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
<p>1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный</p>	<p>1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>2. Целенаправленно развивать скоростно-</p>	<p>1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).</p> <p>2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.</p> <p>3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.</p> <p>4. Развивать творчество в двигательной деятельности.</p> <p>5. Воспитывать у</p>	<p>1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.</p> <p>2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.</p> <p>3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и ма-</p>

<p>темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками</p> <p>5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.</p>	<p>силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.</p> <p>3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.</p> <p>4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).</p>	<p>детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.</p> <p>7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p> <p>8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.</p> <p>9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.</p> <p>10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.</p>	<p>лыжами.</p> <p>4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.</p> <p>8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p> <p>9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.</p>
---	--	---	---

Содержание образовательной деятельности			
Двигательная деятельность			
Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами			
Планируемые результаты образовательной деятельности			
<p>Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.</p> <p>- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.</p> <p>- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.</p> <p>- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.</p> <p>- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.</p> <p>- С интересом слушает стихи и потешки о процессах</p>	<p>- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.</p> <p>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p> <p>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность</p> <p>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</p> <p>- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений,</p>	<p>- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).</p> <p>- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</p> <p>- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</p> <p>- Имеет представления о некоторых видах спорта.</p> <p>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</p> <p>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и</p>	<p>- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).</p> <p>- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</p> <p>- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.</p> <p>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <p>- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к само-</p>

<p>умывания, купания.</p>	<p>передает образы персонажей в подвижных играх.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.</li> <li>- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</li> <li>- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</li> <li>- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</li> </ul>	<p>организовать знакомую подвижную игру.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</li> <li>- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.</li> <li>- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).</li> </ul>	<p>стоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.</li> <li>- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.</li> <li>- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.</li> <li>- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать её, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).</li> </ul>
---------------------------	---	---	---

Формы, средства, методы и приемы  
совместной деятельности педагога с детьми

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения.

Подвижные игры. Организация знакомых игр с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю



медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

## ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

<b>Задачи образовательной деятельности с учетом национально-культурных условий</b>
<p>1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.</p> <p>2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.</p> <p>3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.</p> <p>4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных</p>
<b>Содержание образовательной деятельности</b>
<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня.</p> <p>Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p> <p><b>Игры народов Среднего Урала:</b></p> <p><i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p><i>Башкирские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p><i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p><i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».</p> <p><i>Марийские</i> – «Биляша», «Катание мяча».</p>

Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».  
Чувашии – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».

**Спортивные игры:**

«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

**Целевые прогулки, экскурсии** по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Реализация программы «Здоровье», «Модель закаляющих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.

**Планируемые результаты образовательной деятельности**

- ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразие подвижных игр народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений;
- ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала;
- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Урала;
- ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения.

**Формы, средства, методы и приемы**

**совместной деятельности педагога с детьми**

- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;
- выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций, картин, фотографий, проектов: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств) и др.;
- стихи, пословицы, поговорки о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды и др.;
- создание чудесной книги здоровья, книги витаминов;
- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы в двигательной деятельности;
- создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позволяющих закрепить представления о правилах безопасного поведения;
- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных видах спорта традиционных для Среднего Урала, знаменитых спортсменах родного города (села), края;
- обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр;
- рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края;
- подвижные игры народов Урала;
- устное народное творчество;
- ходьба на лыжах;
- катание на коньках;
- катание на санках;
- скольжение;
- элементы спортивных игр;
- краткосрочные, длительные проекты.

**Формы, методы и средства образовательной деятельности  
по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
<b>1</b>	<b><i>Физкультурно-оздоровительные занятия</i></b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, корригирующая гимнастика, ЛФК	Ежедневно после дневного сна
<b>2</b>	<b><i>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей</i></b>	
2.1	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
<b>3</b>	<b><i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i></b>	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
<b>4</b>	<b><i>Физкультурно-массовые мероприятия</i></b>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год январь, июнь
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
<b>5</b>	<b><i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i></b>	
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода
<b>6</b>	<b><i>Дополнительное образование детей</i></b>	
6.1	Спортивные секции, кружки.	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю

### Методы физического развития

<b>Наглядные</b>	<b>Словесные</b>	<b>Практические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений без изменений и с изменениями;</li> <li>- проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>- проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>

### Средства физического развития

<i><b>Гигиенические (психогигиенические) факторы</b></i>	<i><b>Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)</b></i>	<i><b>Двигательная активность, физические упражнения</b></i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Режим занятий, отдыха и сна</li> <li>- Рациональное питание</li> <li>- Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования</li> </ul>	<p>Закаливание</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в повседневной жизни</li> <li>- специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастика</li> <li>- Игры</li> <li>- Спортивные упражнения</li> </ul>

## Модель организации физического воспитания

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>				
<b>1.1. Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 12 минут
<b>1.2. Физкультминутки</b>	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
<b>1.3. Игры и физические упражнения на прогулке</b>	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
<b>1.4. Закаливающие процедуры</b>	Ежедневно после дневного сна			
<b>1.5. Дыхательная гимнастика</b>	Ежедневно после дневного сна			
<b>2. Занятия по физической культуре</b>				
<b>2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале</b>	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
<b>2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе</b>	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>				
<b>3.1. Самостоятельная двигательная деятельность</b>	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
<b>3.2. Спортивные праздники</b>	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
<b>3.3. Физкультурные досуги и развлечения</b>	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
<b>3.4. Дни здоровья</b>	1 раз в полугодие	1 раз в полугодие	1 раз в полугодие	1 раз в полугодие

### 3.1.1. Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие» с детьми младшего возраста

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

#### Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

#### Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. 7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

#### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

##### 1 Основные виды движений

**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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба

по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

## 2. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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.

### 3. 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».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### **3.1.2. Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие» с детьми среднего возраста**

Содержание образовательной 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.



3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

#### 1. 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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. 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), в рассыпную. 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.

### 2. 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 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.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### 3. 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.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

### 3.1.3. Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие» с детьми старшего возраста

Содержание образовательной 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение 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.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:**

1 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. 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, ушами вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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 пез 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, тую 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.

## 2. 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 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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; переключать, 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.

### 3. Спортивные игры

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

**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.

### 4. 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.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

### 3.1.4. Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие» с детьми подготовительного к школе возраста

Содержание образовательной 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

#### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:**

##### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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 колено, 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, 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.

## 2. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### 3. Спортивные игры

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи 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, передвигаясь 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** 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 ней с места и после ведения. 5. 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.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

### 3.2. План мероприятий на учебный 2018-2019 год

№	Месяц проведения	Мероприятие	Форма	Номер группы
<b>Физкультурно-оздоровительная работа.</b>				
1	Сентябрь	Обработать данные медосмотра, оформить листы здоровья.		
2	Сентябрь – октябрь Апрель- май	Провести диагностику физической подготовленности детей.	Диагностика	
<b>Работа с воспитателями.</b>				
1	В течение года	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.		
2	Октябрь Февраль Май	Провести консультации для воспитателей .  «Возрастные возможности детей»	Консультация	
3	В течение года	Консультировать по индивидуальной работе с детьми с детьми в целях развития физических качеств	Консультация	
<b>Работа с родителями.</b>				
1	В течение года	Индивидуальные рекомендации и беседы.	Беседа	
2	Апрель май	Открытые занятия		
3	Октябрь Май	Консультации на родительских собраниях: « Адаптация детей в детском саду»; «Игры детей летом»- рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период.	Консультация	
4	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	Наглядная информация – консультация на стендах: -профилактика плоскостопия; -«Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; -«Формирование правильной осанки»; -«Зимние виды спорта»; -«Закаливание детей»;		Все группы

	Май	-« Физическое воспитание ребенка в семье»; -«Мотивация детей на занятиях физкультурой»; -«Плавание уникальный способ влияния на организм ребенка»; -«Летние виды спорта»;		
<b>Календарный план активного отдыха</b>				
1	Сентябрь	«Кросс Нации»	Спортивный праздник	Все группы
2	Октябрь	«День здоровья»	Спортивное развлечение	4,7,11,9 и 10 группы
3	Неделя здоровья	«Здоровье - здорово»	Спортивное развлечение	5, 6, 8 группы
4		«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	Спортивное развлечение	1, 3 группы
5	Ноябрь	«Теремок»	Спортивно - музыкальное развлечение	1 и 3 группа
6	Ноябрь	«Веселые старты»	Спортивное развлечение	9,10 группы
7	Ноябрь	«Веселые старты»	Спортивное развлечение	4, 7 и 11 группа
8	Ноябрь	«Дружная семья»	Открытое занятие	5,6,8 группы
9	Декабрь	«Если с другом вышел в путь»	Спортивный досуг	3,1,5,6,8 группы
10	Декабрь	«Мы здоровье сбережем»	Спортивное развлечение	4,7,11, 9 и 10 группы
11	Январь	«Зимние забавы»	Спортивное развлечение	1 и 3 группа
12	Январь	«Зимние игры»	Спортивное развлечение	4,7,11,9 и 10 группы
13	Январь	«Будущие защитники»	Музыкально - Спортивное развлечение	5, 6, 8 группа
14	Январь	«Путешествие в страну здоровья»	Спортивное развлечение	1, 3 группы
15	Неделя здоровья	«Будь здоров»	Спортивное развлечение	5,6,8 группы
16		«Мы здоровью скажем ДА!»	Спортивное развлечение	4,7, 11, 9 и 10
17	Февраль	« Мы – будущие защитники»	Интегрированное занятие	4,7,11,9,10 группы
18	Февраль	«Лыжня России»	Спортивный праздник	5,6,8,4,7,11,9,10 группы
19	Февраль	«Малыши - крепыши»	Спортивное развлечение	1, 3 группы
20	февраль	«Зимушка зима»	Спортивное развлечение	5,6,8
21	Март	« Военная зарница»	Спортивно – музыкальное развлечение	4,7,11,9,10 группы
22	Март	«Веселый мячик»	Спортивное	1,3 группы

			развлечение	
23	Март	«Семейные старты»	Спортивное развлечение	5,6,8 группы
24	Апрель	«Мы любим спорт»	Открытое занятие	9, 10 группы
25	Апрель	«Встреча друзей»	Веселые старты	4, 7, 11 группы
26	Апрель	«Игры с мячом»	Открытое занятие	1, 3 группы
27	Апрель Неделя здоровья	«Здравствуй, доктор Айболит»	Спортивное развлечение	1,3 группы
28		«Праздник здоровья»	Спортивное развлечение	5,6,8 группы
29		«Путешествие в сказку»	Спортивное развлечение	4,7,11,9 и 10 группы
30	Май	«Малые олимпийские игры »	Спортивный праздник	4,5,6,7,8,9,10,11 группы
31	Май	«День пограничника»	Спортивное развлечение	5,6,8 группы
32	Май	«Праздник мяча»	Спортивный праздник	1,3 группы