

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 253 Краснооктябрьского района Волгограда»

Принята  
на Педагогическом совете  
МОУ детского сада № 253  
Протокол № 1 от «31» августа 2018 г.

Утверждаю  
Заведующий МОУ детского сада № 253  
О. Н. Чумакова  
Приказ № 107 от «05» сентября 2018 г.



**Рабочая программа  
по образовательной области «Физическое развитие»  
для детей от 3 до 8 лет**

**Разработала:**

Степанченко Ольга Владимировна, инструктор по  
физической культуре высшей категории;  
Срок реализации с 3.09.2018г. по 31.05. 2019г.

Волгоград, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	4
1.1	Цели и задачи реализации Программы в соответствии с ФГОС	5
	Цель и задачи образовательной области «Физическое развитие»	6
	Цель и задачи ОО «Физическое развитие» с учетом НРК	7
1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	7
	Принципы построения Программы по ФГОС	7
	Принципы дошкольного образования	7
	Принципы физического развития	7
1.3.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	9
	Характеристика контингента детей ДО	9
	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	9
1.4.	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	11
<b>2.</b>	<b>ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</b>	21
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	18
	Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС <b>(Приложение 1)</b>	29
2.2	Использование педагогических технологий, форм и средств реализации Программы	31
	Методы, средства физического развития	31
	Модель двигательной активности	31
	Тематическое планирование праздников , развлечений <b>(Приложение 2)</b>	32
	Комплексно –тематическое планирование <b>(Приложение 3)</b>	32
	Планирование утренней гимнастики <b>(Приложение 4)</b>	32
	Система физкультурно-оздоровительных мероприятий	33
	Формы организации работы с детьми по ОО «Физическое развитие»	33
	Здоровьесберегающие технологии	35
	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	37
	Дополнительные образовательные услуги	37

3.	<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для физического развития	38
3.2.	Программно- методическое обеспечение образовательного процесса	40
4.	<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ, МЕТОДЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ</b>	
4.1.	Планируемые результаты освоения программы	42
4.2.	Педагогическая диагностика Оценка индивидуального развития детей ( <b>Приложение 5</b> )	45
4.3.	Коррекционная работа	47
4.4.	План индивидуальной коррекционно-развивающей работы с детьми с низким уровнем физической подготовленности ( <b>Приложение 6</b> )	49
	<b>Приложение 2.</b> Комплексно-тематическое планирование НОД ОО «Физическое развитие»	
	<b>Приложение 3.</b> Тематическое планирование физкультурно-оздоровительных праздников и развлечений	
	<b>Приложение 4.</b> Планирование утренней гимнастики	
	<b>Приложение 7.</b> План работы с родителями	
	<b>Приложение 8.</b> План работы с воспитателями	
	<b>Приложение 9.</b> Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре на улице	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие сформированности у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни достойно того, чтобы стать своего рода национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Сегодня в обществе идет становление новой системы дошкольного образования, направленной на реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Федеральный государственный стандарт представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Происходящая в стране модернизация образования обусловила необходимость важных изменений в определении содержания и способов организации педагогического процесса в детском саду, в том числе и в физическом воспитании детей. Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул инструкторам по физической культуре к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы для дальнейшего применения воспитанниками полученных знаний, двигательных умений и навыков в различных жизненных ситуациях. Интеграция наиболее способствует этому.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, ООД, но и при организации всех форм двигательной деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Интегрированная технология, реализуемая в физкультурно-оздоровительном процессе, позволяет качественно и эффективно освоить большинство разделов программы физического воспитания, и направлена на сохранение здоровья ребенка.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа (далее – Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой (далее ООП) МОУ «Детский сад №253 Краснооктябрьского района Волгограда», в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания образовательной области «Физическое развитие». Программа разработана с учетом Программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

### **Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, с внесением изменений от 15.05.2013 №26;
- ФГОС дошкольного образования (от 17.10.2013 № 1155, зарегистрированном в Минюсте 14.11.2013 №30384);
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

- «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий». Письмо МО РФ от 02.06.98 № 89/34-16;
- С учётом Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15);
- Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 253 Краснооктябрьского района Волгограда.

Программа состоит из трех основных разделов – целевого, содержательного и организационного.

## **Цели и задачи реализации Программы в соответствии с ФГОС**

### **Цель Программы:**

1. Повышение социального статуса дошкольного образования;
2. Обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
3. Обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
4. Сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

### **Задачи Программы:**

1. Охрана и укрепления 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 учетом 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 повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

#### **Задачи физического развития в соответствии с ФГОС:**

1. Охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2. Обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3. Формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

4. Формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

5. Обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

**Цель образовательной области «физическое развитие»** использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

**Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:**

#### **Оздоровительные:**

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма.

2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.

3. Повышение работоспособности и закаливание.

4. Создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.

5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

#### **Образовательные:**

1. Формирование и обогащение двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде; в целях самозащиты, в экстремальных ситуациях.

2. Формирование системы знаний об организме человека и об оздоровительном воздействии физических упражнений на него, о видах спорта и безопасном поведении во время выполнения упражнений и игр.

3. Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.

4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением основных движений, не наносящих ущерба организму.

#### **Воспитательные:**

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

2. Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое).

3. Привитие навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для ООД по физической культуре.

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

#### ***Принципы построения Программы по ФГОС:***

1. Поддержка разнообразия детства;

2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

3. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников организации) и детей;

4. Уважение личности ребенка;

5. Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

#### ***Принципы дошкольного образования:***

1. Полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;

2. Индивидуализации дошкольного образования;

3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;

5. Партнерства с семьей;

6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8. Возрастной адекватности (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9. Учета этнокультурной ситуации развития детей.

#### ***Принципы физического развития:***

**Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста** – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

**Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

**Принцип осознанности и активности** – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного

действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

**Принцип систематичности** – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

**Принцип непрерывности** – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

**Принцип последовательности** – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

**Принцип повторения** – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

**Принцип наглядности** – систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

**Принцип доступности и индивидуализации** – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

**Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования)** – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

**Принцип разнообразия физических упражнений** - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

**Принцип единства с семьей** - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДОпо приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанных на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы, безусловно, носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.



**Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики**

*Характеристика контингента детей ДОУ*

*2018-2019 уч.год*

Группа возраст	Группа здоровья			В том числе			
	1	2	3	Число детей с хроническими и врожденными заболеваниям и	Аллергические заболевания	Сопутствующи е заболевания	Число детей с ОВЗ (ограниченным и возможностями здоровья)
I младшая+ группа кратковр пребывания	2	30	1	2	1	-	-
II младшая	1	27	1	2	1	-	-
средняя	1	28	1	1	1	1	-
старшая	1	26	1	1	1	-	-
подготови- тельная 1	3	17	1	-	1	-	-
подготови- тельная 2	3	18	-	-	-	-	-

*Комплектование групп на 2018-2019 учебный год*

№ п/п	Возраст	Количество групп	Количество детей
1	1,6-2	1	10
2	2-3	1	23
3	3-4	1	29
4	4-5	1	30
5	5-6	1	27
6	6-8	2	21+24
Всего		6	164

*Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста* Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастных ступени физического и психического развития детей:

- 1) младший дошкольный возраст (дети 3-4 лет);
- 2) средний дошкольный возраст (дети 4-5 лет);

3)старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет);

4)подготовительный к школе возраст (дети 6-8 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений о ЗОЖ и овладение разными видами движений и воспитание физических качеств.

У детей 3-4 лет усилия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приёмам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-8 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

#### **Младший дошкольный возраст (3-4 года).**

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

#### **Средний дошкольный возраст (4-5 лет).**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом.

Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

#### **Старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

#### **Подготовительный к школе возраст (6-8 лет).**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

Начиная с 8 лет, формируется сложнокоординационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. Дифференцировка двигательных нервных

окончаний, прогрессирующая к 7-8 годам, совершенствование центрального механизма, программирующего движения, повышает способность к длительной динамической работе. Параметры, характеризующие качество быстроты в период второго детства возрастают и составляют прочную основу для ее дальнейшего развития. Сокращается время двигательной реакции, время одиночного движения.

Ловкость, основу которой составляют творческие функции мозга, зависит от зрелости ЦНС, ее высшего отдела коры больших полушарий, в первую очередь лобных долей. Если ребенок в 7 лет обладает еще только двумя ступенями ловкости, то в 8 лет он имеет все ступени ловкости (ловкость в точности, в точности и быстроте, в точности и быстроте при изменяющейся ситуации).

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения

### **Организация режима пребывания детей в ДОУ**

#### **РЕЖИМ ДНЯ на тёплый период в первой младшей группе**

Утренний приём на участке, осмотр, игровая, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.45
Самостоятельная, игровая, коммуникативная деятельность.	8.45 - 8.55
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, изобразительная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, труд в природе, закаливающие процедуры)	8.55 – 11:20
Организованная образовательная деятельность (на прогулке)	9.05 - 9.15
Второй завтрак	10.00 – 10.15
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	11.20 – 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.20
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, дневной сон	12.20 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика после сна, гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.30 – 15.45
Игровая деятельность, чтение художественной литературы, досуг	15.45 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, изобразительная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, воздушные, солнечные	16.30 – 18.30

процедуры)	
Возвращение с прогулки, игровая деятельность, уход детей домой	18.30 – 19.00

**РЕЖИМ ДНЯ на тёплый период во второй младшей группе**

Утренний приём на участке, осмотр, игровая, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Самостоятельная, игровая, коммуникативная деятельность.	8.50 - 9.05
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, изобразительная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, труд в природе, закаливающие процедуры)	9.05 – 11:40
Организованная образовательная деятельность (на прогулке)	9.25 - 9.40
Второй завтрак	10.00 – 10.15
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	11.50 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, дневной сон	12.40 – 15.10
Постепенный подъём, гимнастика после сна, гигиенические процедуры	15.10 – 15.35
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.35 – 15.50
Игровая деятельность, чтение художественной литературы, досуг	15.50 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, изобразительная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, воздушные, солнечные процедуры)	16.30 – 18.30
Возвращение с прогулки, игровая деятельность, уход детей домой	18.30 – 19.00

**РЕЖИМ ДНЯ на тёплый период в средней группе**

Утренний приём на участке, осмотр, игровая, самостоятельная деятельность,	7.00 – 8.25
---	-------------

утренняя гимнастика	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50
Самостоятельная, игровая, коммуникативная деятельность.	8.50 - 9.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, изобразительная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, труд в природе, закаливающие процедуры)	9.10 – 12:10
Организованная образовательная деятельность (на прогулке)	9.50 – 10.10
Второй завтрак	10.35 – 10.45
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	12.00 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, закаливающие и гигиенические процедуры, дневной сон	12.50 – 15.10
Постепенный подъём, гимнастика после сна, гигиенические процедуры	15.10 – 15.35
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.35 – 16.00
Игровая деятельность, чтение художественной литературы, досуг	16.00– 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, изобразительная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, воздушные, солнечные процедуры)	16.30 – 18.30
Возвращение с прогулки, игровая деятельность, уход детей домой	18.30 – 19.00

### **РЕЖИМ ДНЯ на тёплый период в старшей группе**

Утренний приём на участке, осмотр, игровая, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная, игровая, коммуникативная деятельность.	8.50 - 9.15
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, изобразительная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, труд в природе,	9.15 – 12:20

закаливающие процедуры)	
Организованная образовательная деятельность (на прогулке)	10.20 – 10.45
Второй завтрак	10.00 – 10.15
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	12.20 – 12.35
Подготовка к обеду, обед	12.35 – 13.00
Подготовка ко сну, закаливающие и гигиенические процедуры, дневной сон	13.00 – 15.10
Постепенный подъём, гимнастика после сна, гигиенические процедуры	15.10 – 15.35
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.35 – 16.00
Игровая деятельность, чтение художественной литературы, досуг	16.00– 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, изобразительная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, воздушные, солнечные процедуры)	16.30 – 18.30
Возвращение с прогулки, игровая деятельность, уход детей домой	18.30 – 19.00

### **РЕЖИМ ДНЯ на тёплый период в подготовительной к школе группе № 1**

Утренний приём на участке, осмотр, игровая, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная, игровая, коммуникативная деятельность.	8.50 - 9.15
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, изобразительная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, труд в природе, закаливающие процедуры)	9.15 – 12:20
Организованная образовательная деятельность (на прогулке)	10.55– 11.25
Второй завтрак	10.00 – 10.15

Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	12.20 – 12.35
Подготовка к обеду, обед	12.35 – 13.00
Подготовка ко сну, закаливающие и гигиенические процедуры, дневной сон	13.00 – 15.10
Постепенный подъём, гимнастика после сна, гигиенические процедуры	15.10 – 15.35
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.35 – 16.05
Игровая деятельность, чтение художественной литературы, досуг	16.05– 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, изобразительная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, воздушные, солнечные процедуры)	16.35 – 18.30
Возвращение с прогулки, игровая деятельность, уход детей домой	18.30 – 19.00

**РЕЖИМ ДНЯ на тёплый период в подготовительной к школе группе №2**

Утренний приём на участке, осмотр, игровая, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Самостоятельная, игровая, коммуникативная деятельность.	8.50 - 9.15
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, изобразительная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, труд в природе, закаливающие процедуры)	9.15 – 12:20
Организованная образовательная деятельность (на прогулке)	11.35– 12.05
Второй завтрак	10.00 – 10.15
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность, гигиенические процедуры	12.20 – 12.35
Подготовка к обеду, обед	12.35 – 13.00
Подготовка ко сну, закаливающие и гигиенические процедуры, дневной сон	13.00 – 15.10

Постепенный подъем, гимнастика после сна, гигиенические процедуры	15.10 – 15.35
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.35 – 16.05
Игровая деятельность, чтение художественной литературы, досуг	16.05– 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, изобразительная, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, воздушные, солнечные процедуры)	16.35 – 18.30
Возвращение с прогулки, игровая деятельность, уход детей домой	18.30 – 19.00

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)  
в первой младшей группе**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием детей, осмотр, самостоятельная (в том числе двигательная), совместная и игровая деятельность детей, труд, утренняя гимнастика	7.00-8.05
	8.00-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.30
Самостоятельная деятельность воспитанников	8.30-8.40
Непрерывная образовательная деятельность (в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводится физкультминутка перерывы между периодами НОД не менее 10 минут)	8.40-9.10
Самостоятельная, совместная, игровая деятельность,	9.10-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (трудовая, познавательно - исследовательская, двигательная, самостоятельная, совместная, игровая, совместная деятельность)	10.40-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.20
Постепенный подъем, оздоровительные, гигиенические процедуры	15.20-15.30
Непрерывная образовательная деятельность	15.30-15.40
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.40-16.00
Совместная и самостоятельная деятельность, кружки, игры, общение, деятельность по выбору и интересам детей, театрализация, культурно-досуговая деятельность, индивидуальная работа конструктивно-модельная деятельность, чтение художественной литературы	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная, двигательная, самостоятельная, игровая деятельность)	16.30-19.00
Уход домой	19.00



**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)  
во второй младшей группе**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием детей, осмотр, самостоятельная (в том числе двигательная), совместная и игровая деятельность детей, труд, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.15
	8.10-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.45
Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывно образовательной деятельности	8.45-9.00
Непрерывная образовательная деятельность (в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводится физкультминутка перерывы между периодами НОД не менее 10 минут)	9.00-9.40
Самостоятельная, совместная, игровая деятельность,	9.40-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (трудовая, познавательно-исследовательская, двигательная, самостоятельная, игровая, совместная деятельность)	10.40-11.45
Возвращение с прогулки	11.45-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.00
Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.00-15.10
Совместная, самостоятельная, игровая деятельность	15.10-15.30
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.30-16.00
Совместная, самостоятельная деятельность, общение, деятельность по выбору и интересам детей, театрализация, культурно-досуговая деятельность, игры, индивидуальная работа, кружки, конструктивно-модельная деятельность, чтение художественной литературы	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная, двигательная, самостоятельная, игровая деятельность)	16.30-19.00
Уход домой	19.00

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)  
в средней группе**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием детей, осмотр, самостоятельная (в том числе двигательная), совместная и игровая деятельность детей, труд, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.20
	8.00-8.06
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45
Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	8.45-9.00
Непрерывная образовательная деятельность (в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводится физкультминутка, перерывы между периодами НОД не менее 10 минут)	9.00-9.50
Самостоятельная, совместная, игровая, двигательная деятельность	9.50-10.35
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.35-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка (трудовая, познавательно-исследовательская, двигательная, самостоятельная, игровая, совместная деятельность)	10.45-11.55
Возвращение с прогулки	11.55-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.50

Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.00-15.15
Совместная, самостоятельная, игровая деятельность	15.15-15.35
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15-35-16.00
Совместная, самостоятельная деятельность, общение, деятельность по выбору и интересам детей, театрализация, чтение художественной литературы, культурно-досуговая деятельность, игры, индивидуальная работа, кружки, конструктивно-модельная деятельность	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная, двигательная, самостоятельная, игровая деятельность)	16.30-19.00
Уход домой	19.00

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ(ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)  
в старшей группе**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием детей, осмотр, самостоятельная (в том числе двигательная), совместная и игровая деятельность детей, труд, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.25
	8.08-8.16
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.45
Самостоятельная деятельность, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	8.45-9.00
Непрерывная образовательная деятельность (в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводится физкультминутка, перерывы между периодами НОД не менее 10 минут)	9.00-10.25
Самостоятельная, совместная, игровая деятельность	10.25-10.40
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.40-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка (трудовая, познавательно-исследовательская, двигательная, самостоятельная, игровая, совместная деятельность)	10.50-12.10
Возвращение с прогулки	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.00-15.15
Непрерывная образовательная деятельность	15.15-15.40
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.40-16.00
Совместная, самостоятельная деятельность, общение, деятельность по выбору и интересам детей, театрализация, чтение художественной литературы, культурно-досуговая деятельность, игры, индивидуальная работа, кружки, конструктивно-модельная деятельность	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная, двигательная, самостоятельная, игровая деятельность)	16.30-19.00
Уход домой	19.00

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)  
в подготовительной к школе группе № 1**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием детей, осмотр, самостоятельная (в том числе двигательная), совместная и игровая деятельность детей, труд, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.30  8.18-8.28
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность воспитанников, подготовка к непрерывной образовательной деятельности	8.50-9.00
Непрерывная образовательная деятельность (в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводится физкультминутка, перерывы между периодами НОД не менее 10 минут)	9.00-10.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка (трудовая, познавательная-исследовательская, двигательная, самостоятельная, игровая, совместная деятельность)	11.00-12.15
Возвращение с прогулки	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.00-15.15
Непрерывная образовательная деятельность	15.15-15.45
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.45-16.00
Совместная, самостоятельная деятельность, общение, деятельность по выбору и интересам детей, театрализация, чтение художественной литературы, культурно-досуговая деятельность, игры, индивидуальная работа, кружки, конструктивно-модельная деятельность	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная, двигательная, самостоятельная, игровая деятельность)	16.30-19.00
Уход домой	19.00

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)  
в подготовительной к школе группе № 2**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием детей, осмотр, самостоятельная (в том числе двигательная), совместная и игровая деятельность детей, труд, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7.00-8.40  8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00
Непрерывная образовательная деятельность (в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводится физкультминутка, перерывы между периодами НОД не менее 10 минут)	9.00-11.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.45-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка (трудовая, познавательная-исследовательская, двигательная, самостоятельная, игровая, совместная деятельность)	11.00-12.15
Возвращение с прогулки	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00

Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.00-15.15
Непрерывная образовательная деятельность	15.15-15.45
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.45-16.00
Совместная, самостоятельная деятельность, общение, деятельность по выбору и интересам детей, театрализация, чтение художественной литературы, культурно-досуговая деятельность, игры, индивидуальная работа, кружки, конструктивно-модельная деятельность	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная, двигательная, самостоятельная, игровая деятельность)	16.30-19.00
Уход домой	19.00

**РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)  
в ГКП (1,6 – 3 года)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием детей, осмотр, самостоятельная (в том числе двигательная) и игровая деятельность детей, утренняя гимнастика	9.00-9.20 9.15-9.20
Непрерывная образовательная деятельность (в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводится физкультминутка перерывы между периодами НОД не менее 10 минут)	9.20-9.50
Совместная, самостоятельная, игровая деятельность, общение, деятельность по выбору и интересам детей, театрализация, чтение художественной литературы, культурно-досуговая деятельность, индивидуальная работа, конструктивно-модельная деятельность	9.50-10.10
Непрерывная образовательная деятельность (в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводится физкультминутка)	10.10- 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (трудовая, познавательно - исследовательская, двигательная, самостоятельная, совместная, игровая, совместная деятельность)	10.20- 11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40- 12.00
Уход домой	12.00

## 2.ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### 2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Содержание основной общеобразовательной Программы ДОУ обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- 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;
- знакомство с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возраста детей и должно реализовываться в определённых видах деятельности:

- в младенческом возрасте и в раннем возрасте это двигательная активность и тактильно-двигательные игры;
- для детей дошкольного возраста это игровая и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка, а так же музыкально-ритмические движения.

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

##### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой. По кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, по 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 25-30 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; 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, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### *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».

## **ЗОЖ**

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

#### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, 308 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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. 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), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### ***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### ***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.

### ***ЗОЖ***

• Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».



- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

#### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, 311 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, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение 312 в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

## *Общеразвивающие упражнения*

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### *Спортивные игры*

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

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

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

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

### *Подвижные игры*

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

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

**Слазаньем 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», «За- брось 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.

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.

- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)**

#### ***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, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. 315 Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### *Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой,

передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### *Подвижные игры*

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

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, 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.

### *ЗОЖ*

• Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

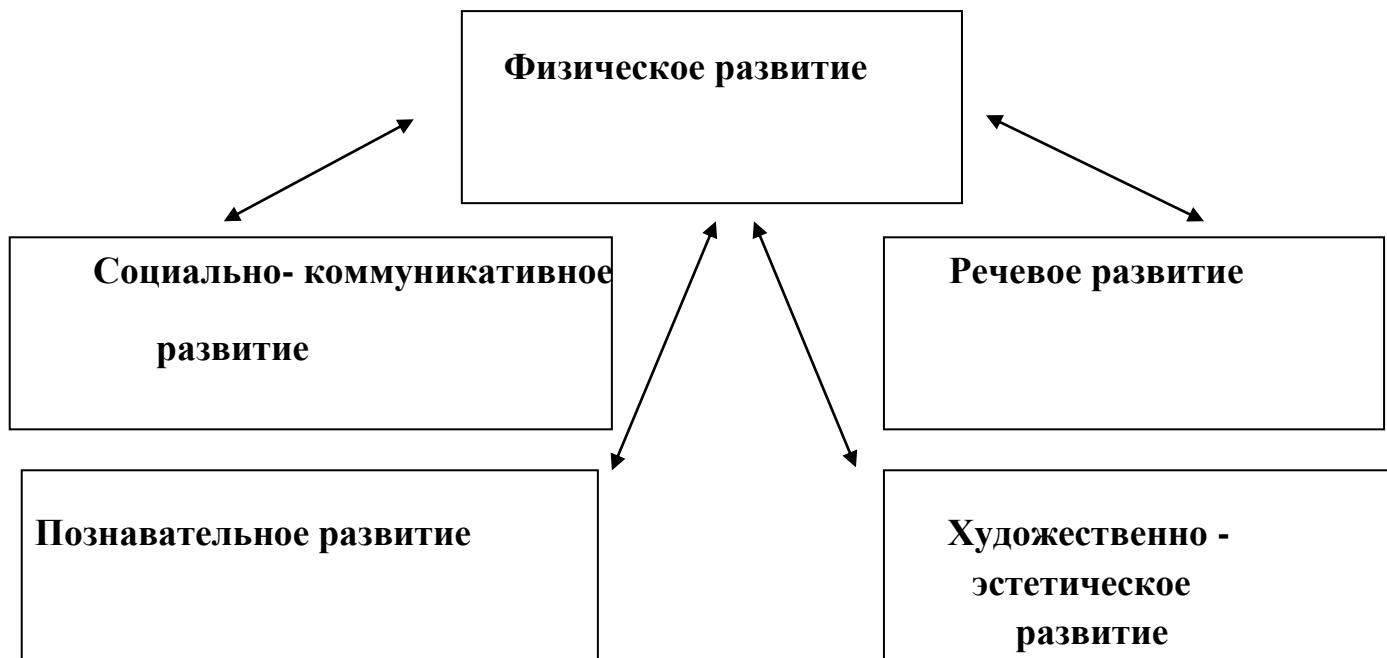
• Формировать представления об активном отдыхе.

• Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

• Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### *Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС (Приложение1)*

Образовательная область «Физическое развитие» в свою очередь взаимодействуют с другими образовательными областями, определяют целостный подход к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.



## 2.2. Использование педагогических технологий, методов, форм и средств реализации Программы

### Методы физического развития

#### Наглядный:

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

#### Словесный:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

#### Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

### Средства физического развития

- двигательная активность, занятия физкультурой (овладение основными движениями);
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

### Модель двигательной активности

Форма организации		Младший возраст		Старший возраст	
		младшая группа	средняя группа	старшая группа	подгот. группа
<b>Организованная деятельность</b>					
1.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	4-5 мин.	6 - 7 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2.	Физ. занятие в помещении (2 раза в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
3.	Физ. занятие на воздухе (1 раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
4.	Физминутки (ежедневно)	2 мин.	2 мин.	4 мин.	4 мин.
5.	Подвижные игры (ежедневно не менее 2-4 раз)	6 -10 мин.	8-10 мин.	10-15мин.	15 -20 мин.
6.	Спортивные упражнения (1 раз в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.

7.	Игровые упражнения на прогулке (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
8.	Бодрящая гимнастика (ежедневно)	5 - 10 мин.	5 -10 мин.	5 - 10 мин.	5 - 10 мин.
9.	Психогимнастика, двигательные этюды (1 раз в неделю)	-	20 мин.	20 мин.	20 мин.
10.	Индивидуальная работа (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	6 мин.	6 мин.
11.	Оздоровительные игры (2 раза в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
12.	Спортивные игры (1 раз неделю)	-	15 мин.	20 мин.	20 мин.
13.	Самостоятельная двигательная деятельность ежедневно	15 мин.	20 мин.	20мин.	25 мин.
14.	Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 - 50 мин.
15.	Спортивные праздники (2 раз в год)	20 мин.	40 мин.	60 - 90 мин.	60 - 90 мин.
16.	Неделя здоровья	1 раз в год			

**Тематическое планирование  
физкультурно-оздоровительных праздников и развлечений (Приложение 2)  
Комплексно –тематическое планирование НОД  
«Физическое развитие» (Приложение 3)  
Планирование утренней гимнастики (Приложение 4)**



## Система физкультурно-оздоровительных мероприятий (Формы работы с детьми)

№ п/п	Формы работы с детьми	Особенности организации
<b>I.</b>	<b><i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня</i></b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером
1.3	Физкультурная минутка	Ежедневно
1.4	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
1.5	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках	Ежедневно
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно
1.7	Дифференцированные игры-упражнения	Ежедневно, во время прогулки утром и вечером
1.8	Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)
1.9	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю (одно на воздухе для детей 5-7 лет)
1.10	Музыкальные занятия	2 раза в неделю
<b>II.</b>	<b><i>Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня</i></b>	<b><i>Ежедневно</i></b>
<b>III.</b>	<b><i>Физкультурно-массовые мероприятия</i></b>	
3.1	Неделя здоровья	1 раз в год
3.2	Физкультурно – спортивные праздники	в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы
3.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой группе

### Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические	3-5 лет, 2 мл, средняя группы	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее	<b><i>Утренний отрезок времени</i></b> Индивидуальная работа воспитателя. Игровые упражнения. Утренняя гимнастика: -классическая, -сюжетно-игровая, -тематическая, -полоса препятствий. Подражательные движения. <b><i>Прогулка</i></b> Подвижная игра большой и	Игра. Игровое упражнение. Подражательные движения.

упражнения.			малой подвижности. Игровые упражнения. Проблемная ситуация.	
2. Общеразвивающие упражнения.  3. Подвижные игры.  4. Спортивные упражнения  5. Активный отдых  6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		В НОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физкультминутки Динамические паузы.  Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), Развлечения.	Индивидуальная работа. Занятия по физическому воспитанию на улице. Подражательные движения. <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: - коррекционная, -оздоровительная, -сюжетно-игровая, -полоса препятствий. Физкультурные упражнения. Коррекционные упражнения. Индивидуальная работа. Подражательные движения.  Физкультурный досуг. Физкультурные праздники. День здоровья (ср. гр.).  Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал.	Сюжетно-ролевые игры.
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.  2. Общеразвиваю-	5-7 лет, старшая и подгот. к школе группы	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующее, - по развитию элементов двигательной креативности (творчества).  В занятиях по	<b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя . Игровые упражнения. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика (подгот. гр.). Подражательные движения. <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности. Игровые упражнения.	Игровые упражнения. Подражательные движения.

щие упражнения		физическому воспитанию: - сюжетный комплекс, - подражательный комплекс, - комплекс с предметами. Физкультминутки	Проблемная ситуация. Индивидуальная работа. Занятия по физическому воспитанию на улице. Подражательные движения. Занятие-поход (подгот. гр.). <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного	
3. Подвижные игры		Динамические паузы. Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр.	сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Физкультурные упражнения. Коррекционные упражнения. Индивидуальная работа. Подражательные движения.	
4. Спортивные упражнения				
5. Спортивные игры				
6. Активный отдых		Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья.	Физкультурный досуг. Физкультурные праздники. День здоровья.  Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	Дидактические, сюжетно-ролевые игры.
7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ.				

### Здоровьесберегающие технологии

**Здоровьесберегающие технологии** - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Оздоровление детей средствами физической культуры - одна из важных задач современной педагогики.

#### Виды здоровьесберегающих технологий

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья** –

стретчинг, ритмопластика,

динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики.

**Технологии обучения здоровому образу жизни** - физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

**Коррекционные технологии** – арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

№	Виды	Особенности организации
<i>Медико-профилактические</i>		
	<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по массажным дорожкам после сна	Первая и вторая младшие ежедневно
3.	контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно в теплое время года
4.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
<i>Профилактические мероприятия</i>		
1.	витаминизация 3-х блюд	ежедневно
<i>Медицинские</i>		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	антропометрические измерения	2 раза в год
3.	профилактические прививки	По возрасту
4.	кварцевание	По эпид. показаниям
5.	организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>Физкультурно-оздоровительные</i>		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	динамические паузы	ежедневно
6.	релаксация	2-3 раза в неделю
7.	музыкатерапия	ежедневно
8.	сказкотерапия	ежедневно
9.	кинезиология	2-3 раза в неделю
<i>Образовательные</i>		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	Образовательная деятельность по программе	Подготовительная группа

### Формы взаимодействия с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Система взаимодействия с родителями включает:

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье:
  - ✓ Зоны физической активности,
  - ✓ Закаливающие процедуры,
  - ✓ Оздоровительные мероприятия и т.п.
3. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
4. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
5. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
6. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

#### *Работа с родителями. Приложение 4*

#### Дополнительные бесплатные услуги

Одним из подходов к построению модели ДООУ, дающего возможность воспитать человека с активной жизненной позицией, культурного, компетентного, творческого, является развитие кружковой работы детского сада.

Работа кружков позволяет максимально приблизить к ребенку и его родителям возможность получить не только базовое дошкольное образование, но и развить его индивидуальные способности, проявить творческий потенциал, укрепить здоровье. Кружковую работу ведут воспитатели и специалисты.

На сегодняшний день в ДООУ успешно работают следующие кружки:

Кружки, секции, студии	Возраст занимающихся	Кол-во детей
<b>Физкультурно-оздоровительный :</b> <b>« В музыкальном ритме сказок»</b>	<b>5-8 лет</b>	<b>15-20</b>

Объем учебного материала соответствует возрастным, физиологическим нормативам, что позволяет избежать переутомления и дезадаптации дошкольников. Занятия проводятся в группах наполняемостью не более 15-20 человек, в специально отведенном для этого помещении (музыкально-физкультурный зал) один раз в неделю по 20-30 минут, во второй половине дня, в рамках кружковой работы. Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 5–8 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения. Основу программы составляет приединство воздействия на организм и личность взаимосвязанных компонентов-Движение, Музыки, Сюжета сказки.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности через всестороннее гармоничное развитие ребенка.

#### **Задачи программы:**

- укреплять здоровье и повышать работоспособность дошкольников;
- повышать интерес к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- обучать и совершенствовать основные виды движений;

- раскрывать творческий потенциал ребенка;
- способствовать формированию правильной осанки;
- развивать музыкальный слух и чувство ритма ребенка;
- развивать двигательное воображение и творческую фантазию.

### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для физического развития.**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Оборудование физкультурного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Оборудование и инвентарь должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Игровая площадка (физкультурный зал) должна предоставлять условия для развития крупной и мелкой моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

#### ***Развивающая среда построена на следующих принципах:***

##### **Насыщенность среды:**

- Разнообразие материалов, оборудования и инвентаря в зале, группах, спортивной площадке
- Оснащение средствами обучения и воспитания – техническими, спортивным и игровым оборудованием
- Индивидуальную комфортность
- Эмоциональное благополучие каждого ребёнка

##### ***Обеспечивает***

- Удовлетворение интересов каждого ребёнка через разнообразие объектов РППС
- Учёт возрастных особенностей
- Равные стартовые возможности, но различные условия для реализации
- Поддержка детской индивидуальности, инициативы, возможностей.

##### **Трансформируемость пространства:**

Предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости:

- От образовательной ситуации
- От меняющихся интересов
- От возможностей детей

##### ***Обеспечивает***

- Возможность изменять РППС, позволяющую, по ситуации вынести на первый план ту или иную функцию пространства.

##### **Полифункциональность:**

- Наличие полифункциональных предметов, не имеющих жесткого крепления
- Наличие природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности
- Наличие предметов-заместителей в игре

##### ***Обеспечивает***

- Возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т. д.

##### **Вариативность:**

- Разнообразие материалов, обеспечивающих свободный выбор оборудования
- Периодическую сменяемость игрового оборудования
- Появление новых предметов стимулирует игровую, двигательную, познавательную, исследовательскую активность детей.

**Доступность:**

- Доступность для воспитанников, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья и для детей- инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- Свободный доступ детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- Возможность содержания в исправности и сохранности оборудования и инвентаря.

**Обеспечивает:**

- Доступность детей во все помещения, где осуществляется образовательная деятельность;
- Свободный доступ детей к пособиям.

**Безопасность**

•Соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам
- нормам этической и экологической безопасности
- правилам пожарной безопасности

**Обеспечивает:**

- Безопасную организацию образовательного процесса;
- Сохранение жизни и здоровья ребёнка.

Физкультурный зал, центры физической активности, спортивная площадка оборудованы в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

**Материально-техническое обеспечение Программы.**

**Паспорт физ.зала**

<b>Тип оборудования</b>	<b>Наименование</b>
Технические средства обучения	Фортепиано Ноутбук Музыкальный центр Видеопроектор Двд проигрыватель с колонками
Учебно-наглядные пособия	Наглядные пособия «Зимние и летние виды спорта» «Правильная осанка» Дидактические игры : «Витаминка», «Знатоки спорта», «Мир спорта», «Азбука здоровья» Самодельная игра «Хоккей»
Пособия для изучения видов спорта	Ракетки для бадминтона Мяч волейбольный; сетка Мяч футбольный Мяч баскетбольный Клюшки хоккейне с шайбой
Пособия дя подвижных игр	Маски Накидки Колокольчики Ленточки Платочки и др.
Для ходьбы,бега, равновесия	Гимнастическая скамья Ребристые доски Наклонные доски Массажные коврики Массажная дорожка пластиковая;

	Массажная дорожка с разными наполнителями Кубы разных размеров
Для прыжков	Скакалки Обручи разных размеров Кирпичики Маты гимнастические Пособие «Веселые кочки»
Для катания, бросания, ловли	Мячи разных размеров, массажные мячи Мешочки набивные Кегли Игра «Ловушка» Фитболы
Для лазанья, подлезанья	Дуги разных размеров Канат Мягкий тоннель
Для ОРУ	Флажки Погремушки Ленточки Кубики Палка гимнастическая
Нетрадиционное оборудование	Массажёр «Орешки» «Чудесная дорожка» Пособие «Парапют» Гимнастические ленты Помпоны

### Программно- методическое обеспечение образовательного процесса

1. Адашкявиче Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение, 1983.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
4. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3–7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш).
5. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Воронова Е. К. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты. – Волгоград: Учитель, 2012.
7. Глазырина Л.Д., Овсянкина В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2000.
8. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:, 2009.
9. Кареева Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. – Волгоград: Учитель, 2012
10. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.



14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
15. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2011.
16. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.
17. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2012.
18. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 3-4 года - М.: Просвещение, 2005.
19. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 4-5 года. - М.: Просвещение, 2005.
20. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 5-6 года. - М.: Просвещение, 2005.
21. Полотавцева Н. В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 6-7 года. – М.: Просвещение, 2005.
22. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008.
23. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.
24. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
25. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.
26. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.
27. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой/ авт.-сост. Т. Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
28. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986.

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ, МЕТОДЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ

### 4.1.. Планируемые результаты освоения Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:*

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

#### *Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».*

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

- ✓ Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- ✓ Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности
- ✓ Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях
- ✓ Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- ✓ Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- ✓ Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- ✓ Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- ✓ Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- ✓ Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- ✓ Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).
- ✓ С удовольствием делает зарядку, бодрящую гимнастику (гимнастика-побудка). Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- ✓ Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- ✓ Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- ✓ Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- ✓ Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- ✓ Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- ✓ Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ✓ Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- ✓ Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- ✓ Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- ✓ С удовольствием делает зарядку, бодрящую гимнастику (гимнастика-побудка). Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- ✓ Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- ✓ Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- ✓ Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- ✓ Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- ✓ Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ✓ Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- ✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- ✓ Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- ✓ Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- ✓ Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания
- ✓ Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- ✓ Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)

- ✓ Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- ✓ В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- ✓ Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- ✓ Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- ✓ Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- ✓ Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.
- ✓ Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- ✓ Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- ✓ Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- ✓ Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- ✓ Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ✓ Следит за правильной осанкой.
- ✓ Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние до 3-х км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- ✓ Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- ✓ Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- ✓ Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- ✓ Всегда следит за правильной осанкой.
- ✓ Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- ✓ Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- ✓ Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- ✓ Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- ✓ Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

#### 4.2. Педагогическая диагностика

Мониторинг физического развития детей проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Одна из основных характеристик физического развития – развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам – важная характеристика развития ребенка.

#### Вторая младшая группа

Критерии оценки		
Начало года	Конец года	Критерии уровней
1. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь, становиться в круг. 2. Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Может самостоятельно или при небольшой помощи взрослого сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Умеет ползать на четвереньках, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. 5. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед. 6. Может бросать мяч двумя руками от груди. 7. Умеет брать, держать, переносить, класть, катать мяч.	1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. 2. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. 4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. 5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см. 6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы.	Высокий -3 Средний -2 Низкий -1

#### Средняя группа

Критерии оценки		
Начало года	Конец года	Критерии уровней
1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение по инструкции педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление	1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога. 2. Умеет обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Умеет принимать позу	

<p>3. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5-8 сек.</p> <p>4. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 1-3 см ниже уровня скамейки.</p> <p>5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 55-60 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога.</p> <p>6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5м, принимая исходное положение по инструкции и показу педагога.</p>	<p>Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5,5-9,0 сек.</p> <p>4. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки.</p> <p>5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 70-75 см, принимая правильное исходное положение при небольшой помощи педагога.</p> <p>6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5м, принимая исходное положение по показу педагога.</p>	<p>Высокий -3 Средний-2 Низкий-1</p>
---	---	--

### Старшая группа

Критерии оценки		
Начало года	Конец года	Критерии уровней
<p>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога</p> <p>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</p> <p>3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 17-18 приседаний за 30 сек.</p> <p>4. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 10-15 сек.</p> <p>5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки.</p> <p>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-80 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога.</p> <p>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5м, принимая исходное положение по инструкции и показу педагога.</p>	<p>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога.</p> <p>2. Умеет обегать предметы, сохраняя заданное направление.</p> <p>3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 20 приседаний за 30 сек.</p> <p>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 20-25 сек.</p> <p>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 3-6 см ниже уровня скамейки.</p> <p>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 85-100 см, принимая правильное исходное положение при небольшой помощи педагога.</p> <p>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3-6 м, принимая исходное положение по показу педагога.</p>	<p>Высокий -3 Средний-2 Низкий-1</p>

## Подготовительная группа

Критерии оценки		
Начало года	Конец года	Критерии уровней
<p>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение</p> <p>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</p> <p>3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 21-22 приседаний за 30 сек.</p> <p>4. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 10-15 сек.</p> <p>5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки.</p> <p>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-80 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога.</p> <p>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5м, принимая исходное положение по инструкции и показу педагога.</p>	<p>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога.</p> <p>2. Умеет обегать предметы, сохраняя заданное направление.</p> <p>3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 23 приседаний за 30 сек.</p> <p>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 30-35 сек.</p> <p>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 3-6 см ниже уровня скамейки.</p> <p>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 100-115 см, принимая правильное исходное положение при небольшой помощи педагога.</p> <p>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5-10 м, принимая исходное положение по показу педагога.</p>	<p>Высокий -3</p> <p>Средний-2</p> <p>Низкий-1</p>

### Оценка индивидуального развития детей

*Протокол развития физических качеств детей дошкольного возраста. Приложение 2.*

#### 4.3.Коррекционная работа

##### Содержание коррекционной работы

Содержание коррекционной работы	Средства, методы, приемы	Подвижные игры, игровые упражнения

**План индивидуальной коррекционно-развивающей работы с детьми с низким уровнем физической подготовленности *Приложение 6***



проинформировано,  
проинформировано  
на 15 листах  
за: МОУ детский сад № 253  
Чумакова О.И.