

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Орган местного самоуправления «Управления образования города Каменска-Уральского»
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №52»

Принята решением педагогического
совета Детского сада №52
Протокол №1 от 30.08.2021

Утверждаю:
заведующий Детским садом №52
Е.В.Терина
Приказ от 30.08.2021 №51

**Рабочая программа инструктора по физической культуре
Образовательная область «Физическое развитие»
для детей 3 – 7 лет**

составлена на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы»
под ред.Н. Е. Веракса, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой ; ООП ДО

срок реализации программы: **2021 – 2022 учебный год**

Разработчик: Шишкина Е.В.
инструктор по физической культуре

Содержание	стр
1.Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка	
1.1.1 Цели и задачи Программы	
1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы	
1.2 Планируемые результаты	
1.2.1 Целевые ориентиры в раннем возрасте	
1.2.2 Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы	
1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	
2.Содержательный раздел	
2.1. План реализации ООП ДО у детей от 3 - 7 лет	
2.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности у детей от 3 - 7 лет.	
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы у детей от 3 - 7 лет.	
2.4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы и самостоятельности.	
2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	
2.7. Взаимодействие инструктора со специалистами ДОУ, семьей, социумом	
2.8. Планирование работы с детьми 3-7 лет	
2.9. Модель организации совместной деятельности инструктора по ФК с воспитанниками ДОУ	
2.10. Часть ДОУ (региональный компонент): Особенности организации образовательного процесса	
2.11. Диагностика уровня развития двигательных навыков и физической подготовленности.	

3.Организационный раздел	
3.1 Распорядок и режим дня	
3.2 Расписание образовательной деятельности (занятия)	
3.3 Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	
3.4 Материально-техническое обеспечение программы	

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №52» реализуется основная общеобразовательная Программа – образовательная программа дошкольного образования (далее образовательная программа). Срок реализации образовательной программы от 1,5 до 7 лет. Содержание образовательной программы реализуется на русском языке.

Детский сад №52 имеет два корпуса, 623414, Свердловская область, г. Каменск – Уральский переулок Магнитогорский, 5 (I корпус), улица Ленинградская, 7 (II корпус).

Образовательная Программа дошкольного образования направлена на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфических для детей дошкольного возраста видов деятельности п. 1 и 2 ст. 64 «Дошкольное образование» ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в РФ».

Основная образовательная Программа детского сада реализуется на основе:

- Федерального закона № 279 от 29.12.2012г. «Об образовании в РФ»;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013, № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», приказ Минобрнауки России от 30.08.2013, № 1014, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказа Минтруда РФ от 18.10.2013, №544н «Об утверждении профессионального стандарта педагога (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», принято Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26;
- Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования (ФИРО) одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол №2/15 от 20 мая 2015 года.
- Примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Часть ООП, формируемая участниками образовательных отношений, реализуется на основе:

Образовательной программы с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста О.В. Толстиковой «Мы живем на Урале»;

Часть ООП ДО, формируемая участниками образовательных отношений, разрабатывалась с учетом соответствующих потребностей, мотивов, интересов детей, членов их семей, обусловленных особенностями индивидуального развития дошкольников, спецификой национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, сложившимися традициями, а также возможности педагогического коллектива. Часть, формируемая участниками образовательных отношений, реализуется через проектную деятельность, которая ориентирована на развитие поискового поведения дошкольника. Проектная деятельность — это комплексная деятельность, при котором дети учатся планировать, делать выводы, приобретают новые знания через собственную деятельность.

Парциальная образовательная программа Толстиковой О.В., Савельевой О.В. «Мы живем на Урале»: Образовательная программа создана с опорой на лучшие традиции российского дошкольного образования, что нашло свое отражение в содержании основных направлений (областей) развития детей, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие, а также с учетом климатических, демографических, национально-культурных традиций народов Среднего Урала. Данная образовательная программа предполагает качественно иной уровень активно-деятельностного освоения ребенком дошкольного возраста явлений окружающей действительности, исторического прошлого и настоящего, ориентирована на создание условий постижения и освоения им ценностей и смыслов приобщения к традициям, обычаям, истории и культуре своего края, открытости к людям иной культуры.

1.1.1. Цели и задачи (обязательная и часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Целью Программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника, сохранение и укрепление здоровья детей, а также воспитание у дошкольников таких качеств как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

Цель реализуется в процессе разнообразных видов детской деятельности:

- Игровой;
- Коммуникативной;
- Трудовой;
- Познавательно-исследовательской
- Продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.);
- Музыкальной;
- Чтения.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 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);
- Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее – преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования).
- Создание благоприятных условий для 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;
- 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;
- 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, формирование предпосылок.
- Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

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

Цели и задачи части, формируемой участниками образовательных отношений:

Программа «Мы живем на Урале» О. В. Толстикова предполагает формирование основ, связанных со спецификой жизнедеятельности в Уральском регионе. Обеспечение введения краеведческого материала в работу с детьми, с учетом принципа постепенного перехода от более близкого ребенка, лично - значимого, к менее близкому – культурно-историческим фактам, путем сохранения хронологического порядка исторических фактов и явлений и сведение их к трем временным измерениям: прошлое – настоящее – будущее.

Включение регионального компонента в образовательную программу Детского сада позволяет решать следующие задачи:

- Воспитание любви к малой Родине, осознание ее многонациональности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей образования.
- Формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому, семье, детскому саду, городу, родному краю, культурному наследию своего народа.
- Воспитание уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей (сверстникам и их родителям, соседям и другим людям.)
- Формирование бережного отношения к родной природе, окружающему миру.
- Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.
- Формирование предпосылок научно – технического мышления в условиях технической направленности Уральского региона.

1.1.2. Принципы и подходы формирования рабочей программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего, и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация образования).
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество Организации с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

- Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «Минимума» материала);
- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Комплексно-тематическое построение образовательного процесса;
- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно-образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- Варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- Принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Принципы, сформулированные на основе используемой парциальной программы:

- Принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
- Принцип культуросообразности предусматривает необходимость учета культурноисторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
- Принцип вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
- Принцип индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок, наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чужей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

1.1.3. Значимые характеристики

В настоящее время в МБДОУ функционирует 10 групп, которые посещают 193 ребенка в возрасте от 3 до 7 лет. 2 группы раннего возраста, 2 группы младшего возраста, 3 группы среднего возраста, 2 группы старшего возраста, 1 группы подготовительные.

Из них:

- 1 группа здоровья - 29 человек,
- 2 группа здоровья - 210 человек,
- 3 группа здоровья - 15 человек,
- 4 группа здоровья - 4 человека.

Разработана и реализуется программа «Здоровье», направленная на профилактику простудных заболеваний и оздоровление детей.

1.2. Планируемые результаты

Целевые ориентиры в раннем возрасте (информация взята из ФГОС ДО):

ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

использует специфические культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликаться на различные произведения культуры и искусства;

у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

ребенок 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;

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

ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

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

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

ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры в соответствии с образовательной программой «Мы живем на Урале» формируемой участниками образовательных отношений:

- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным народным играм, традиционным для Урала; ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх;
- ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения; ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни; - ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми; ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем; ребенок проявляет стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов;
- ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения;
- ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен; ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности (видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх).
- ребенок активен в играх, в тематике отражает семейные и несложные профессиональные отношения взрослых; ребенок проявляет в играх добрые чувства по отношению к сверстникам и игрушкам, интерес к общему замыслу, действовать согласованно с партнерами по игре;
- ребенок охотно вступает в ролевой диалог со сверстниками, взрослым; ребенок стремится комментировать события, происходящие в совместной деятельности с детьми, взрослым; выразительно передавать особенности движений, эмоциональных состояний; ребенок проявляет интерес к игровому общению; ребенок вступает в ролевой диалог; ребенок выделяет конкретные действия и поступки взрослых, в которых проявляется их забота о других (о детях, животных, членах семьи), а также поступки, в которых проявляется доброе отношение детей к взрослым, к родителям, к воспитателю;
- ребенок сохраняет преобладающее эмоционально-положительное настроение, быстро преодолевает негативные состояния, стремится к положительной оценке окружающих и повторению одобренных действий; ребенок понимает и словесно выражает некоторые свои состояния, желания; ребенок проявляет интерес к результату собственного труда и труда других людей; ребенок бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых; ребенок охотно включается в совместный труд со взрослым или сверстниками, стремится к выполнению трудовых обязанностей; ребенок выражает потребность больше узнать об окружающем, о жизни людей, задает вопросы о себе, о своих близких, об окружающем мире; ребенок проявляет любовь к родителям, интересуется событиями в семье.⁴
- ребенок способен к целенаправленному наблюдению за объектами природного окружения; - ребенок эмоционально откликается на красоту природы ближайшего окружения, проявляет сочувствие попавшим в беду, обнаруживает стремление оказывать помощь; - ребенок с удовольствием включается в поисково-исследовательскую деятельность познания природы ближайшего окружения как вместе со взрослым,

так и самостоятельно, использует разные поисковые действия. - ребенок способен устанавливать взаимосвязь между явлениями живой и неживой природы; - ребенок проявляет самостоятельность в слежении за изменениями в погоде (календарь природы), жизни растений и животных от одного времени года к другому; - ребенок способен различать объекты и явления окружающей природы по их признакам.

1.1. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

В Детском саду функционирует 10 групп от 1,5 до 7 лет. Предельная наполняемость в Детском саду составляет 193 ребенка, что соответствует изменениям № 1 к СанПиНу 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 № 164 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» СанПиН 22.4.1.3049-13

Переулоч Магнитогорский, 5 - I корпус (110 детей)

Возрастная категория группы	Группа №1 2-3 года	Группа №2 5-6 лет	Группа №3 6-7 лет	Группа №4 4-5 лет	Группа №5 3-4 года	Группа №6 5-6 лет
Предельная наполняемость человек в группе	15	19	15	22	23	16

Улица Ленинградская, 7 – II корпус (83 ребенка)

Возрастная категория группы	Группа №1 2-3 года	Группа №2 6-7 лет	Группа №3 6-7 лет	Группа №4 3-4 года
-----------------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------

Предельная наполняемость человек в группе	18	18	25	22
---	----	----	----	----

Состояние здоровья воспитанников (чел)

Учебный год	Количество детей	Группы здоровья				
		I	II	III	IV	V
2014 - 2015	190	119	53	16	1	1
2015 - 2016	188	133	42	12	-	1
2016 - 2017	194	94	88	11	-	1
2017 - 2018	190	36	128	25	-	1
2018 - 2019	193					

В Программе учитывается характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходимая для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольной образовательной организации (возрастные особенности контингента детей (возрастные характеристики особенностей развития детей представлены в данной ООП).

При организации образовательной работы с детьми учитывается (с поправкой на индивидуальные особенности, уникальность личного социального опыта, социокультурной ситуации), что современный дошкольник обладает:

- достаточно развитым восприятием многофакторных качеств и отношений объектов, явлений и ситуаций;
- памятью, достаточно развитой для удержания, сопоставления вновь воспринятого с уже бывшим в более раннем опыте; мышлением, достаточным для осознания, установления связей между сложными многоуровневыми многофакторными явлениями и событиями;
- речью, позволяющей объяснять свои представления и состояния, как ситуативные, так и перспективные, что позволяет ребенку вступать в отношения разного уровня и направленности;

- исследовательской инициативой, побуждающей ребенка к поиску новых впечатлений и позволяющей успешно исследовать сложные, многосвязные, физические и социальные объекты и явления, выявляя их скрытые сущностные характеристики и сети внутренних причинных взаимодействий;
- сложившейся «субъектностью», позволяющей ему действовать самостоятельно и автономно не только как субъекту деятельности, но и как субъекту социальных отношений;
- внутренней позицией, которая, в основном, будет сформирована как новообразование к семи годам, но уже сейчас позволяет ребенку индивидуально (на основе собственных мировоззренческих представлений) относиться к событиям и явлениям, происходящим в жизни ребенка.

При реализации программы «Мы живем на Урале», учитывались так же такие значимые характеристики как:

- многообразные и сложные природно-климатические условия Среднего Урала. С учетом особенностей климата, природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья населения определяется проведение оздоровительных мероприятий, организация режимных моментов;

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста

от 3 до 4 лет

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Три-четыре года также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

от 4 до 5 лет

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4-5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

от 5 до 6 лет

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются: ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

2. Содержательный раздел

2.1. План реализации ООП ДО у детей от 3 - 7 лет

№	Виды деятельности	Возрастная группа	Периодичность	Ответственный
<i>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</i>				
1.	Утренняя гимнастика	Группы детей 3-7 лет	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура	Группы детей 3-7 лет	3 раза в неделю в группах младшего и среднего дошкольного возраста; в зале 2 раза и на воздухе 1 раз – в группах старшего дошкольного возраста	Инструктор по физкультуре
3.	Подвижные игры	Группы детей 3-7 лет	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Группы детей 3-7 лет	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные досуги	Группы детей 3-7 лет	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
7.	Физкультурные праздники	Группы детей 3-7 лет	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
8.	День здоровья	Группы детей 3-7 лет	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	«Весёлый рюкзачок» (туристическая деятельность)	подготовительные группы	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре

2.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности у детей от 3 - 7 лет.

Важную роль в решении задач по физическому развитию играет физкультурное оборудование: инвентарь. Пособия, игрушки. Физкультурное оборудование подобранно согласно требованию Сан.Пина , а так же на основе медико- педагогических исследований. Физкультурное оборудование способствует развитию основных движений и качеств. Физкультурное оборудование подобранно на основе возрастных особенностей, физической подготовленности. Физкультурный инвентарь позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки.

Чем младше ребенок, тем менее дифференцированно его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Педагог целенаправленно организует образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность в видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Физкультурное оборудование

Тип оборудования	Наименование	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	мостик гимнастический напольный	3
	Доска с ребристой поверхностью	1
	Куб	1
	Модуль мягкий (комплект из 4 сегментов)	1
	Скамейка гимнастическая	2
	Секундомер	1
Для прыжков	Батут детский	1
	Дорожка-мат	2
	Конус с отверстиями	4
	Мат гимнастический	4
	Комплект для прыжков в высоту	4
	Скакалка длинная	42
	Скакалка веревочная	42
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)	6
	Мешочек с грузом малый	40
	Мишень для бросания	2
	Мяч большой	44
	Мяч средний	44
	Мяч для мини-баскетбола	1
	Мяч для футбола	2
	Мяч мягкий	11
	Насос для мячей	1
Мяч (1кг)	2	
Для ползания и Лазанья	Дуга большая	4
	Дуга малая	2
	Канат гладкий	2
	Туннель для пролезания	4
	Стенка гимнастическая (пролет)	6
Для общеразвивающих упражнений	Мяч – массажер	23
	Флажки разноцветные (пара)	40
	Кубики	80
	Игрушки для ОРУ	23
	Косички	23
	Мяч-фитбол для гимнастики	15
	Коврик гимнастический	40
Степ платформы	11	

Организация образовательного процесса по разделу «Физическая культура»

Для успешной организации образовательного процесса с дошкольниками по физической культуре, необходимо придерживаться следующих целей и задач.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

ЦЕЛЬ: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

ЗАДАЧИ:

Развивающие:

- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

Образовательные:

- обеспечить гармоничное физическое развитие дошкольников;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.

Воспитательные:

- воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

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)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
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).
Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. 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 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

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.

Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

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

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

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; 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.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), 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), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно

поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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 упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием

(палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор-ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

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.

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.

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы у детей от 3 - 7 лет.

Образовательная область «Физическое развитие»

Цель:

- гармоничное физическое развитие
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- формирование основ здорового образа жизни.

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

Дошкольный возраст

Задачи

Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные

- формирование интереса и потребности в занятиях с физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребёнка (не только физическое, но и умственное, нравственное, трудовое).

Решение образовательных задач предусматривает:

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;
- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);
- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;
- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;
- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно - изобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к

миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;

- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;
- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;
- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве - бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений - состояния организма, тела, положения, осанку (арттерапия, изменение характера действий, составляющих основной вид движения, метание, прыжки и т.п.) и т.д.; релаксирующих – расслабляющих (медитация, дыхание, ароматерапия, хромотерапия), восстанавливающих движений - физические упражнения (силовые - метание, перетягивание и т.п., скоростные - бег, ходьба и т.п., ориентировочные - лазание, подлезание, прыжки и т.п.);
- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;
- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;
- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания;
- интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

Воспитательно-образовательная работа по физическому развитию детей реализуется по направлениям «Физическая культура».

Связь с другими образовательными областями по направлению «Физическая культура»

Социально-коммуникативное развитие	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности Накопление опыта двигательной активности
Познавательное развитие	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности
	Развитие свободного общения с взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение
Речевое развитие Художественно-эстетическое развитие	Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей. Развитие музыкально - ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.

Основные методы и приемы по направлению «Физическая культура»

Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей
Формы организации детей			
Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Дошкольный возраст: Утренняя гимнастика; Физкультминутки; Игровые моменты;	Организованные образовательные ситуации; НОД; Подвижные игры; Физкультурные досуги (праздники, развлечения); Дни здоровья; Двигательные паузы между занятиями; Туристические походы; Длительные прогулки за территорию детского сада; Спортивные упражнения; Элементы спортивных игр;	Физические упражнения на прогулке; Подвижные игры; Спортивные упражнения; Элементы спортивных игр	Создание соответствующей предметно-развивающей среды; Экскурсии; Походы; Физкультурные праздники, развлечения

Направления физического воспитания:

- Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности: - связанной с выполнением упражнений - направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость - способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме,
---	--	--

<p>движений, крупной и мелкой моторики - связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)</p>	<p>закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</p>
---	---

Принципы и подходы образовательной области «Физическое развитие»:

Научно – методические принципы:

- принцип первенства физической (двигательной) активности
- принцип своевременного начала физического воспитания
- принцип целеполагания
- игровой принцип
- принцип интеграции
- психосоматический принцип
- принцип дозированной помощи
- принцип возрастающей независимости (эмансипации) от взрослых и самостоятельности в творческом решении

Дидактические принципы:

- систематичность и последовательность
- развивающее обучение
- доступность
- воспитывающее обучение
- учет индивидуальных и возрастных особенностей
- сознательность и активность ребенка \
- наглядность

Специальные принципы:

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность

Гигиенические принципы:

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

Принципиальные подходы к организации процесса психофизического развития детей:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм;
- сочетание единства духовного и физического укрепления здоровья в формировании целостной личности;
- организация детей таким образом, чтобы они были свободны и самостоятельны и в то же время чувствовали себя уютно и комфортно;
- неформальное общение с детьми, предоставление возможности проявлять инициативу и активность – больше слушать детей;
- терпение и выдержка, помощь и поддержка ребенку;
- партнерский стиль общения;
- предоставление детям возможности самим увидеть проблему, найти способы ее решения;
- предоставление возможности реализовать потребности детей в двигательной активности в повседневной жизни;
- забота об эмоциональном благополучии каждого ребенка;
- творческий подход, импровизация при организации физкультурных занятий, упражнений, развлечений.

В детском саду осуществляется дифференцированный подход к организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» с учетом группы здоровья воспитанников. Распределение воспитанников на группы здоровья проводит врач с учетом их состояния здоровья. Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаливающих мероприятий доводятся медицинскими работниками учреждения до воспитателей групп. Воспитанники, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением нагрузки.

Для этого воспитатель, инструктор по физической культуре при проведении непрерывной образовательной деятельности «Физическое развитие», утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений должен уменьшить число повторений каждого упражнения в игре, при выполнении спортивных и беговых упражнений. Такие дети выполняют задания с учетом своих возможностей (упрощенные, более низкой интенсивности, скорости, непродолжительное время).

Методы физического воспитания

Наглядные	Словесные	Практические
- Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы(музыка, песни) Тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя)	Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа Словесная инструкция.	Повторение упражнений без изменения и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития

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

Психологическая безопасность

- Комфортная организация режимных моментов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок.
- Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми.
- Целесообразность в применении приемов и методов.
- Использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса

- Учет гигиенических требования.
- Создание условий для оздоровительных режимов.
- Бережное отношение к нервной системе ребенка.
- Учет индивидуальных особенностей и интересов детей.
- Предоставление ребенку свободы выбора.
- Создание условия для самореализации.
- Ориентация на зону ближайшего развития.

Формы физического воспитания:

НОД (физкультурные занятия), утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на воздухе, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, самостоятельная двигательная деятельность, физкультурные упражнения на прогулке, физкультминутки, закаливающие процедуры, гимнастика пробуждения, день здоровья, эстафеты, сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития детей).

Воспитательно-образовательная работа по физическому развитию детей реализуется по направлениям «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Образованность и здоровье – фундаментальные жизненные блага, качеством которых определяется и уровень жизни отдельного человека, состоятельность каждого государства. Происходит это потому, что образование и здравоохранение рассматриваются, как самостоятельные сферы. Задачи управления здоровьем воспитанников по самой своей природе имеют комплексный характер.

Задачи:

1. Побуждение в детях желание заботится о своем здоровье, заинтересованное отношение к собственному здоровью.
2. Формирование установки на использование здорового питания.
3. Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом психологических и иных особенностей, развитие потребности физической культуры и спорта.
4. Выполнение рекомендованного педагогами и врачами режима дня.
5. Формирование знаний о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, низкий уровень закаленности).
6. Формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.
7. Развитие готовности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Основные методы и приемы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни

Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей
Формы организации детей			
Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные

<p>Дошкольный возраст: Гигиенические процедуры; Проблемные игровые и практические ситуации; Беседы; Прогулки; Закаливание; Утренняя гимнастика;</p>	<p>Проектная деятельность; Чтение; Соревнования; Рисование по теме; Тематические конкурсы; Проблемные, поисковые игровые и практические ситуации; Игры (дидактические); Праздники здоровья; Ситуационные задания; Беседа «Вредные привычки»</p>	<p>Игры; Гигиенические процедуры; Рассматривание книг, альбомов; Изобразительная деятельность</p>	<p>Создание коллекций; Соревнования; Праздники здоровья</p>
--	--	--	---

Средства и методы здоровьеформирования:

- методики и технологии психолого-медико-социального сопровождения воспитанников на каждом возрастном этапе,
- игры, направленные на здоровьеформирование дошкольников;
- решение проблемных ситуаций;
- промежуточные и итоговые диагностики состояния здоровья,
- мероприятия по формированию здорового образа жизни,
- коррекционная работа по медицинским показателям,
- технологии включения воспитанников и родителей воспитанников в здоровьеформирующую деятельность.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий. Необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились следующие особенности организации деятельности ДОУ:

1. Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;

- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка.

2. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная, зрительная, артикуляционная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, ежедневные прогулки, элементы самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

3. Создание оздоровительной предметно – пространственной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

4. Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

5. Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьеформирование – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

Медико-профилактические технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- организация физического развития дошкольников;
- организация закаливания;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований Сан ПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды;
- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная, зрительная, артикуляционная гимнастика;
- элементы самомассажа;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Виды здоровьесберегающих технологий:

Технологии становления и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"> - динамические паузы; - подвижные и спортивные игры; - релаксация; - различные гимнастики - игровой стретчинг 	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия; - проблемно-игровые занятия; - коммуникативные игры; - элементы самомассажа 	<ul style="list-style-type: none"> - артикуляционная гимнастика; - технологии музыкального воздействия; - кинезиологические упражнения

В МБДОУ «Детский сад № 52» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста (Программа «Здоровье»).

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (полоскание рта, применение чесночных бус, употребление свежего и репчатого лука, кислородные коктейли и др.);
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противозoonиологические мероприятия:
 - рациональный режим жизни;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы, лыжная подготовка);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, воздушные ванны, обширное умывание, полоскание полости рта после употребления пищи);
 - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
 - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмические упражнения, игровой стретчинг, кинезиологические упражнения на занятиях с педагогом – психологом и на занятиях физической культурой с инструктором по физической культуре и др.);
 - режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- фельдшером детского сада;
- воспитателями;
- инструктором по физической культуре.
- педагогом – психологом

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшаются.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГАМИ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	воспитатели
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть непрерывной образовательной деятельности по физической культуре, на прогулке, в группе - малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных группах	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	воспитатели, инструктор по физической культуре
3. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог

4. Игры с во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых центрах развития, прогулка во II половину дня включает организацию подвижных игр детей.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	все педагоги ДОУ
5. Гимнастика пальчиковая	С раннего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Комплексы отражены в календарном планировании.	воспитатели, педагог-психолог, музыкальные руководители
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога, использование ИКТ – презентаций «Зрительные гимнастики»	все педагоги
7. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, муз.руководители
8. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам, массажным коврикам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. Использование нетрадиционного	воспитатели

		оборудования для процедур.	
9. Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Включена в вводную часть утренних гимнастик во всех возрастных группах в качестве профилактики плоскостопия болезней опорно-двигательного аппарата. И в вводную часть непрерывной образовательной деятельности по физическому воспитанию со 2 младшей группы.	воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
10. Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре (ОО «Физическая культура»)	3 раза в неделю в зале в группах младшего и среднего дошкольного возраста. В группах старшего дошкольного возраста – 2 раза в неделю в зале, 1 раз в неделю на воздухе. Младший возраст- 15 мин, средний возраст – 20 мин., старшая группа – 25 мин., подготовительная группа – 30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием хорошо проветривается помещение	инструктор по физической культуре (в группах дошкольного возраста), воспитатели (в группах раннего возраста)
11. Игровой стретчинг	На каждом занятии по физической культуре	С детьми старшего дошкольного возраста в конце общеразвивающих упражнений (либо комплексом ОРУ), в конце непрерывной образовательной деятельности по физической культуре	инструктор по физической культуре
12. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	воспитатели

13. Коммуникативные игры	Ежедневно в совместной деятельности педагога с детьми	Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	воспитатели
14. Образовательная деятельность из серии «Формирование начальных представлений о ЗОЖ»	В течении недели в соответствии с циклограммой календарного планирования.	Включены в совместную деятельность педагога с детьми и отражены в циклограмме календарного планирования в каждой возрастной группе.	воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, муз.руководители
15. Элементы самомассажа	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог
16. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	воспитатели, инструктор по физической культуре

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
Непрерывная образовательная деятельность (занятия)	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая,	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

<p>Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные.</p> <p>Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>-полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.</p>		
---	--	--	--

2.4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень, возрастная группа от 6 до 8 лет.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвиже ние (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягива-ние из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягива-ние из виса лежа на низкой перекладине (кол- во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4

8.	Бег на лыжах на 1 км (мин,сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов).

Мною взят проект по ГТО

«ГТО – для всех!!!»

Цель: приобщить детей к спорту, здоровому активному образу жизни через физкультурно-спортивную организованную деятельность в ДОУ.

Задачи:

1. Познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения.
2. Расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни.
3. Продолжать развивать двигательные навыки и физические качества детей.
4. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
5. Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.
6. Повышать профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни».

Пути реализации проекта:

- ежедневное проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна;
- НОД по физической культуре;
- мониторинговые процедуры (диагностика физической подготовленности дошкольников);
- спортивные мероприятия различного уровня;
- привлечение родительской общественности и социума для реализации физкультурно-спортивной деятельности ДОУ;
- консультации для родителей;
- контроль медицинских работников за состоянием здоровья каждого ребенка;
- применение различных методов закаливания и оздоровления детей.

Ожидаемый результат:

1. повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
2. повышение интереса детей и родителей к здоровому образу жизни;
3. повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;
4. оформление выставки детских работ
5. создание картотеки «Подвижные игры для детей дошкольников».
6. участие социума в спортивной жизни ДОУ,
7. систематическое использование здоровьесберегающих технологий;
8. выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.

Участники проекта:

воспитатели и дети подготовительных групп
инструктор по физической культуре
родители
педагоги детского сада

План реализации проекта представлен в Приложении

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.).
- включение креативных упражнений в занятия физической культуры

Направления поддержки детской инициативы

- **творческая инициатива** – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- **инициатива как целеполагание и волевое усилие** – предполагает включенность ребенка в разные виды деятельности, где развиваются произвольность, планирующая функция речи;
- **коммуникативная инициатива** – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- **познавательная инициатива** – предполагает любознательность, включенность в двигательное экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий представлены групповыми планами для лучшего взаимодействия инструктора по физической культуре и педагогов работающих на группах. По возможности инструктор по физической культуре использует при проведении своих занятий темы групп подбирая игры, предметы для общеразвивающих упражнений, музыкальный материал, иллюстративный материал для закрепления темы, которая изучается детьми на группе.

Перспективный план спортивных досугов, развлечений, праздников

Содержание	месяц	Группа
Спортивный досуг (путешествие) «Осень в гости к нам пришла»	сентябрь	Средние и младшие группы
Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Дружим со спортом»	сентябрь	Старшие и подготовительные группы
Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!»	октябрь	Средние и младшие группы
Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Быть здоровыми хотим – помогает нам режим»	октябрь	Старшие и подготовительные группы
Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Воробьи-воробушки, серенькие пёрышки!»	ноябрь	Средние и младшие группы
Спортивный досуг (весёлые старты) «Сплочен и един, наш народ непобедим!»	ноябрь	Старшие и подготовительные группы
Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «В гости к снеговикам»	декабрь	Средние и младшие группы
Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Зимние забавы»	декабрь	Старшие и подготовительные группы
Спортивный досуг (путешествие) «На помощь к белке мы спешим»	январь	Средние и младшие группы
Спортивный досуг (весёлые старты) «Малые олимпийские игры»	январь	Старшие и подготовительные группы
Спортивно-патриотический праздник «Зарничка»	февраль	Средние и младшие группы
Спортивно-патриотический праздник «Зарничка»	февраль	Старшие и подготовительные группы
Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Отворяйте ворота, идёт матушка Весна!»	март	Средние и младшие группы
Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Народные игры – удалцам раздолье и забава»	март	Старшие и подготовительные группы
Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Веселье и смех – нам здоровье и успех»	апрель	Средние и младшие группы
Спортивный досуг (соревнования) «Космические соревнования»	апрель	Старшие и подготовительные группы
Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «В гостях у	май	Средние и младшие группы

сказки»		
Спортивный досуг (физкультурно-познавательный квест) «Славы дедов будь достоин!»	май	Старшие и подготовительные группы
Музыкально-спортивный праздник посвященный Дню защиты детей	июнь	Все группы

2.7. Взаимодействие со специалистами ДОУ, семьей, социумом.

Схема организации работы по взаимодействию инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений:



Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

1. Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувь (чешками), чтоб ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.
2. «Формирование начальных представлений о зором образе жизни» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация, развитие общения, нравственное воспитание» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Формирование основ безопасности» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Трудовое воспитание, самостоятельность» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.
3. Оказание методической помощи воспитателям по вопросам физического воспитания дошкольников (консультации, выступления на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах, совместная разработка досуговых мероприятий и т.д.).

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.
- 4.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагога - психолога

1. Коррекция эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов (игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами);
2. Совместное проведение кинезиологических упражнений на занятии физической культурой
3. Психопрофилактическая работа (игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов

Формы и методы работы с родителями

Цели работы с родителями можно сформулировать следующим образом:

- выстраивание доверительных взаимоотношений педагога-воспитателя с детьми и родителями;
- определение запросов родителей и их позиции в физическом воспитании ребенка;
- согласование совместного режима работы родителей и воспитателей, так чтобы возникающие проблемы решались оперативно и действенно;

Содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы. Главное донести до родителей знания, побудить их стать активными участниками образовательных отношений:

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Основные направления и формы взаимодействия с семьёй

Направление работы	Формы взаимодействия
Система изучения образовательных потребностей семьи	<ul style="list-style-type: none">• Анкетирование родителей• Индивидуальные беседы с родителями
Информирование родителей о работе ДОУ	<ul style="list-style-type: none">• Информационные листы• Оформление информационных стендов• Организация выставок детского творчества• Создание памяток, буклетов• Размещение материалов на сайте ДОУ• Фотовыставки
Педагогическое просвещение родителей	<ul style="list-style-type: none">• Консультации• Папки-передвижки• Представление презентаций по различным темам воспитания и развития детей

Совместная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Участие в проектной деятельности • Участие в спортивных праздниках, конкурсах, концертах • Участие в туристической деятельности • Ежедневные беседы с родителями по режимным моментам • Мини-консультации по интересующим вопросам воспитания и развития детей • Дни открытых дверей • Родительские собрания
-------------------------	--

Содержание взаимодействия с семьёй

Образовательные области и направления организации жизнедеятельности	Содержание
<i>Физическое развитие</i>	
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснять влияние образа жизни семьи на здоровье ребёнка. • Информировать о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье (спокойное общение, питание, закаливание, движение, переохлаждение, перекармливание и др.). • Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. • Разъяснять важность посещения секций, ориентированных на оздоровление дошкольников.
Овладение двигательной деятельностью	<ul style="list-style-type: none"> • Разъяснять необходимость создания предпосылок для полноценного физического развития ребёнка. • Ориентировать на формирование у детей положительного отношения к физкультуре и спорту. • Стимулировать к совместным спортивным занятиям (коньки, лыжи, посещение спортивного зала), совместным подвижным играм, прогулкам в лесу (парке); созданию спортивного уголка дома; покупке спортивного инвентаря (мячи, велосипед, роликовые коньки, самокат и т.д.). • Информировать о задачах физического развития на разных возрастных этапах развития. • Информировать о влиянии физических упражнений на организм ребёнка. • Информировать о взаимосвязи показателей физической подготовленности со здоровьем ребёнка. • Привлекать к участию в спортивных мероприятиях в детском саду.

План взаимодействия с семьей на учебный год

№ п/п	Мероприятия	Месяц
1.	Анкетирование родителей «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?»	Сентябрь
2.	Консультация для родителей на сайте ДООУ : «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?»	Сентябрь
3.	Информация для родителей в уголки : «Для чего детям в детском саду нужна спортивная форма.»	Октябрь
4.	Консультация для родителей на сайте ДООУ : «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Октябрь
5.	Индивидуальные консультации по ознакомлению с результатами мониторинга по физическому развитию и пути дальнейшего развития физических качеств детей.	Ноябрь
6.	Консультация на сайте ДООУ : «Уголок здоровья дома».	Ноябрь
7.	Консультация на сайт ДООУ : «Польза упражнений на фитболе для мамы и детей.»	Декабрь
8.	Рекомендации по зимним играм на улице вне детского сада «Играем вместе с ребенком на прогулке».	Январь
9.	Городская игра «В поисках военной тайны»	Февраль
10.	Посещение физкультурных занятий родителями	Март
11.	Подготовка семьи из подготовительных групп к районным соревнованиям «Папа, мама и я – спортивная семья»	Апрель
12.	Информация о физическом развитии воспитанников по результатам мониторинга	Май
13.	Рекомендации по спортивным и подвижным играм, которые можно проводить летом вне детского сада	Июнь

Организационно-методическая работа с педагогами

Месяц	Работа с воспитателями	Работа с педагогом-психологом	Работа с музыкальным руководителем

Сентябрь	Обсуждение результатов диагностики по уровню физического развития. Консультация «Роль воспитателя на физкультурных занятиях» Ознокомление с проектом « ГТО – для всех!»	Обсуждение результатов диагностики. Планирование деятельности по темам интегрированного занятия.	Планирование деятельности по темам интегрированного занятия.
Октябрь	Консультация «Как оборудовать физкультурный уголок в группе согласно ФГОС» Рекомендации по внесению изменений в содержание предметно-развивающей среды физкультурных уголков групп, участков, пополнив необходимым физкультурным оборудованием Подготовка к аттестации на категорию	Консультация по работе с детьми с проблемами в поведении.	Привлечение в подготовке к городской стажерке «Встреча с интересными людьми спорта как современный подход к организации активного взаимодействия педагогов с родителями по формированию ЗОЖ и интереса к спорту»
Ноябрь	Консультация «Роль воспитателя на физкультурных занятиях». Соблюдение техники безопасности. Подобрать литературу по физическому воспитанию для повседневной работы педагогов. Помощь в разработке памяток для родителей «О здоровом образе жизни». Подготовка в проведении спортивного праздника.	Консультация по работе с детьми с нарушением эмоционально-волевой сферы. Привлечение к разработке памяток для родителей «О здоровом образе жизни»	Совместный подбор музыкального сопровождения к занятиям, к празднику.

Декабрь	<p>Практические рекомендации: как правильно организовать подвижную игру; алгоритм обучения детей подвижным играм.</p> <p>Предложить педагогам варианты подвижных игр на прогулке зимой.</p> <p>Развивать чувство коллективизма, чувство единства, сплоченности, формировать у воспитателей ответственность за свое здоровье, мотивацию на здоровый образ жизни.</p> <p>Помощь в проведении и подготовке досуга.</p>	Использование рекомендаций психолога в индивидуально-психологическом подходе к детям.	Совместная работа по двигательному развитию детей.
Январь	<p>Консультация «Роль воспитателя на физкультурных занятиях по обучению детей ходьбе на лыжах старшего дошкольного возраста».</p> <p>Помощь в проведении и подготовке досуга.</p>	Использование рекомендаций психолога в индивидуально-психологическом подходе к детям.	Совместный подбор музыкального сопровождения к занятиям, к празднику.
Февраль	<p>Обсуждение, подготовка и проведение военно-патриотической игре «Зарница»</p> <p>Выработать единую тактику использования и включения инновационных технологий оздоровления в повседневную жизнь дошкольников.</p>	Привлечение в подготовке к военно-патриотической игре «Зарница»	Привлечение в подготовке к военно-патриотической игре «Зарница»

Март	<p>Пополнить опыт педагогов в проведении игрового стретчинга, дыхательной гимнастики, использования и включения их в режимные моменты; развитие творческого потенциала педагогов. Рекомендации по использованию нетрадиционного спортивного оборудования для оздоровления детей</p>	<p>Использование рекомендаций психолога в индивидуально-психологическом подходе к детям.</p>	<p>Совместный подбор музыкального сопровождения к занятиям, к празднику.</p>
Апрель	<p>Приобщать воспитателей к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни; осуществлять преемственность в физическом воспитании между инструктором по физической культуре и воспитателями. Участие в проекте, подготовка к празднику. Подготовка к выставке семейных газет «Здоровый образ жизни в нашей семье».</p>	<p>Использование рекомендаций психолога в индивидуально-психологическом подходе к детям.</p>	<p>Совместная работа по двигательному развитию детей.</p>
Май	<p>Проведение диагностики по уровню физической подготовленности. Обсуждение сценария праздника ко дню защиты детей, изготовление атрибутов к оформлению площадки. Подобрать материал для воспитателей о закаливании, о летнем отдыхе для наглядной агитации родителям. Итоги физкультурно-оздоровительной работы.</p>	<p>Обсуждение результатов диагностики</p>	<p>Совместный подбор музыкального сопровождения к занятиям, к празднику.</p>

2.9. Планирование работы с детьми 3-7 лет.

Перспективный план работы на 2021 – 2022 учебный год.

Цель работы: построение работы ДОУ в соответствии с ФГОС ДО, создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Календарно - тематическое планирование на 2021-2022 учебный год.

Вторая младшая группа 3-4 года. (Приложение № 1)

Средняя группа 4-5 лет (Приложение № 2)

Старшая группа 5-6 лет (Приложение № 3)

Подготовительная группа 6-7 лет (Приложение № 4)

2.10. Модель организации совместной деятельности инструктора по физической культуре с воспитанниками ДОУ.

- ◆ Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года
- ◆ Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты)
- ◆ Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта)
- ◆ Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)
- ◆ Специальные виды закаливания
- ◆ Физкультминутки
- ◆ НОД по физическому развитию
- ◆ Прогулка в двигательной активности
- ◆ Гимнастика после сна
- ◆ Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне)
- ◆ Физкультурные досуги, игры и развлечения
- ◆ Самостоятельная двигательная деятельность
- ◆ Туристический кружок «Весёлый рюкзачок»
- ◆ Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

2.11. Задачи реализации содержания образовательной области

«Физическое развитие»

в части ОП, формируемой участниками образовательных отношений.

Часть формируемая участниками образовательных отношений ДОУ (региональный компонент) – парциальная программа «Мы живём на Урале»
О.В.Толстикова:

младший дошкольный возраст 3 – 4 года	средний дошкольный возраст 4-5 лет	старший дошкольный возраст 5-7 лет
<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. 2. Дать представления о полезной и вредной пище; о традиционных для нашего региона продуктах, полезных для здоровья человека. 3. Формировать у детей желание играть в народные подвижные игры. 4. Продолжать формировать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. 2. Продолжать формировать представления о полезной и вредной пище; о традиционных для нашего региона продуктах, полезных для здоровья человека. Познакомить детей с некоторыми традиционными для Среднего Урала продуктами питания и блюдами. 3. Познакомить детей с народными традициями в оздоровлении. Дать представление о лесной аптеке. 4. Формировать умение выбирать одежду в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Приобщать детей к закаливанию, сохранению здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. 5. Продолжать знакомить детей с традиционными для Урала видами спорта, спортивными, подвижными (народными) играми. 6. Продолжать формировать представление о 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. 2. Закреплять представления детей о оздоравливающих свойствах натуральных продуктов питания; витаминах, их влиянии на укрепление организма; традиционных для Среднего Урала продуктах питания и блюд. Сформировать представление о национальной кухне. 3. Продолжать приобщать детей к закаливанию, сохранению здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. 4. Познакомить детей с особенностями национальной одежды народов Урала. 5. Заинтересовать детей спортивными событиями в своем городе, регионе, стране. Познакомить со знаменитыми спортсменами, спортивными командами родного города. Сформировать представление детей о подготовке спортсмена (кружки, секции, спортивные школы). 7. Продолжать знакомить детей с

	ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.	традиционными для Урала видами спорта, спортивными, подвижными (народными) играми. 8. Продолжать формировать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
--	--	--

Педагогические средства, методы и формы работы с детьми образовательной области «Физическое развитие»:

Игры народов Среднего Урала. Спортивные игры. Целевые прогулки, экскурсии по городу. Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.

3 . День здоровья с участием родителей;

4. Участие детей вместе с родителями в спортивных мероприятиях города.

2.11. Диагностика уровня развития двигательных навыков и физической подготовленности.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года		5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150		140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140		130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85		75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80		70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища	Мал	1-3		2-5	3-6	4-7	5-8

	вперед из положения стоя (см)							
		Дев	2-6		5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5		5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6		5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал			8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев			8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3х10 метров	Мал			9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев			9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал			9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев			9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал			6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев			4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал				1-3	3-15	7-21
		Дев				2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал				31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев				32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0

11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал				9-10	10-11	11-13
		Дев				6-8	7-9	10-12

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Диагностика психофизических качеств

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

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

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке . коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы , одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширины 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестируются двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией

финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команда «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнулся с ним, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки доскают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «до стань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.(в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остатков.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

Тесты по определению силовой выносливости.

Подъем туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V_1 - V_2)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы

		физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Физическая подготовленность детей УЧЕБНЫЙ ГОД (начало года)

		Бег на 30 м.	Бег на 10 м.	Бег на расстояние, с.	Метание набивного мяча, см.	Метание мешочка с песком вдаль, см.		Прыжок в длину с места, см.	Прыжок в высоту с места, см.	Статическое равновесие, с.	Становая сила, кг.	Уровень физической подготовленности
						Правая рука	Левая рука					

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

3 . Организационный раздел

3.1 **Распорядок и режим дня**

РЕЖИМ ДНЯ

в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении Детский сад №52
на 2021-2022 учебный год, Ленинградская, 7

	Корпус 2			
	Группа раннего возраста №1	Средняя группа №2	Средняя группа №3	Старшая группа №4
Прием детей	07.00-07.50	07.00-07.55	07.00-08.00	07.00-08.00
Утренняя гимнастика	07.50-08.00	08.05-08.10	08.10-08.20	08.15-08.25
Подготовка к завтраку	08.00-08.15	08.10-08.20	08.20-08.30	08.25-08.35
Выдача пищи на пищеблоке	08.05	08.10	08.20	08.25
Завтрак	08.15-08.30	8.20-8.35	8.30-8.45	08.35-8.45
Двигательная активность, подготовка к НОД, совместная деятельность	08.30-09.00	8.35-9.00	8.45-9.00	08.45-9.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами, НОД	09.00-09.40	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.10
Самостоятельная деятельность	09.40-10.15	10.00-10.40	10.00-10.40	10.10-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15-11.15	10.40-11.45	10.40-11.50	11.00-12.15
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.15-11.40	11.50-12.15	11.50-12.30	12.15-12.40
Выдача пищи на пищеблоке	11.30	12.05	12.20	12.30
Обед	11.40-12.00	12.15-12.25	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00	12.25-15.10	12.40-15.10	12.50-15.10
Закаливающие мероприятия	15.00-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20
НОД	-	-	-	15.30-15.50
Самостоятельная деятельность	-	15.20-15.50	15.20-16.00	15.50-16.10
Подготовка к полднику	15.20-15.40	15.50-16.10	16.00-16.15	15.10-16.20
Выдача пищи на пищеблоке	15.30	16.00	16.05	16.10
Полдник	15.40-15.50	16.10-16.20	16.15-16.25	16.20-16.30
Игры, самостоятельная и организованная детская	15.50-16.50	16.20-16.55	16.25-17.00	16.30-17.05

деятельность				
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-19.00	16.55-19.00	17.00-19.00	17.05-19.00
Уход детей домой	19.00	19.00	19.00	19.00

Утверждаю:
Заведующий Детским садом
№52
Е. В. Тетина

РЕЖИМ ДНЯ
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении Детский сад №52
на 2021-2022 учебный год, пер. Магнитогорский, 5

	Корпус 1					
	Первая младшая группа №1	Первая младшая группа №2	Вторая младшая группа №6	Средняя группа №3	Старшая группа №5	Подготовительная группа №4
Прием детей	07.00-07.55	07.00-08.00	07.00-08.05	07.00-08.10	7.00-8.15	07.00-08.20
Утренняя гимнастика	07.55-08.05	08.00-08.10	08.05-08.15	08.10-08.20	8.15-8.25	08.20-08.30
Подготовка к завтраку	08.05-08.15	08.10-08.20	08.15-08.25	08.20-08.30	8.25-8.35	08.30-08.40
Выдача пищи на пищеблоке	08.05	08.10	08.15	08.20	8.25	08.30
Завтрак	08.15-08.30	08.20-08.35	08.25-08.35	08.30-08.40	8.35-8.45	08.40-08.50
Двигательная активность, подготовка к НОД, совместная деятельность	08.30-09.00	08.35-09.00	08.35-09.00	08.40-09.00	8.45-9.00	08.50-09.00
Организованная детская деятельность, занятия со специалистами, НОД	09.00-09.40	09.00-09.40	09.00-09.50	09.00-09.55	9.00-10.00	09.00-10.50
Самостоятельная деятельность	09.40-10.30	09.40-10.40	09.50-10.50	09.55-10.55	10.00-11.00	10.50-11.05
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30-11.30	10.40-11.40	10.50-11.50	10.55-11.55	11.00-12.00	11.05-12.10
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.30-11.55	11.40-12.05	11.50-12.15	11.55-12.25	12.00-12.35	12.10-12.40
Выдача пищи на пищеблоке	11.45	11.55	12.05	12.15	12.25	12.30

Обед	11.55-12.10	12.05-12.20	12.15-12.30	12.25-12.40	12.35-12.45	12.40-12.55
Подготовка ко сну, сон	12.10-15.10	12.20-15.10	12.30-15.10	12.40-15.10	12.45-15.10	12.55-15.10
Закаливающие мероприятия	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.30	15.10-15.30
НОД	-	-	-	-	15.30-15.50	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность	15.20-15.40	15.20-15.40	15.20-15.55	15.20-16.00	15.50-16.10	16.00-16.15
Подготовка к полднику	15.40-15.50	15.40-15.55	15.55-16.10	16.00-16.15	16.10-16.15	16.15-16.25
Выдача пищи на пищеблоке	15.40	15.45	15.55	16.05	16.10	16.15
Полдник	15.50-16.00	15.55-16.05	16.10-16.20	16.15-16.25	16.20-16.30	16.25-16.35
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	16.00-16.50	16.05-16.50	16.20-16.55	16.25-17.00	16.30-17.00	16.35-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-19.00	16.50-19.00	16.55-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Уход детей домой	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00

3.2 Расписание занятий физической культурой

Расписание занятий по физической культуре на 200-2021 учебный год,

корпус 2 (Ленинградская, 7)

дни недели группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Продолж ит. занятий
ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИН						
2-я младшая группа		Физическая культура 9.00-9.15	Физическая культура на прогулке 11.40-11.	Физическая культура 9.00-9.15		15 минут
ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИН						

Подготовительная к школе группа № 3	<i>Физическая культура на прогулке</i> 12.00-12.30	<i>Физическая культура</i> 9.40-10.10		<i>Физическая культура</i> 9.40-10.10		30 минут
ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИН						
Подготовительная к школе группа № 2		<i>Физическая культура</i> 10.20-10.50	<i>Физическая культура на прогулке</i> 12.05-12.35	<i>Физическая культура</i> 10.20-10.50		30 минут

корпус № 1 (пер. Магнитогорский 5)

дни недели		понедельник	Вторник	среда	четверг	пятница	
группы							
2-я младшая группа				физическая культура 9.00 – 9.15	Физическая культура на прогулке 11.30 – 11.50	физическая культура 9.00 -9.15	15мин
ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИН							
Разновозрастная группа	средняя группа	Физическая культура 9.00- 9.20		Физическая культура 9.25 – 9.45		Физическая культура на прогулке 11.30 – 11.50	20мин
	старшая группа	Физическая культура 9.30 – 9.55		Физическая культура 9.55 – 10.15		Физическая культура на прогулке 12.00 – 12.25	25мин
ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИН							

Средняя группа	Физическая культура 10.05 – 10.25	Физическая культура на прогулке 11.20 – 11.40			Физическая культура 9.25 – 9.45	20мин
ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИН						
Старшая группа	Физическая культура 10.35 – 11.00	Физическая культура на прогулке 11.50 – 12.15			Физическая культура 9.55 – 10.15	25мин
ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИН						
Подготовительная группа			Физическая культура 10.30 – 11.00	Физическая культура на прогулке 12.00 – 12.30	физическая культура 10.25 – 10.55	30мин
ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИН						

3.3 Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий:
МБДОУ «Детский сад № 52»
_____ Терина Е.В.
« ____ » _____ 20__ г.

**Циклограмма деятельности инструктора по физическому воспитанию
МБДОУ «Детский сад №52»
на 2020 – 2021 учебный год
Шишкиной Е.В.
(1 ст. – 30 часов)**

Дни недели	Время	Дети	Педагоги	Родители	Методическая работа
------------	-------	------	----------	----------	------------------------

Понедельник	8.30 – 9.00			Индивидуальные консультации по требованию родителей (корп №1)	
	9.00- 9.15	НОД – гр№3(2 мл. гр.) корп.1			
	9.30 – 9.50	НОД – гр№5 (средн. гр.) корп1			
	10.10 – 10.22	НОД - гр№4(старш. гр.) корп1			
	10.32 – 11.02	НОД – гр № 6(подгот.гр.) корп1			
	11.30 – 12.00	НОД (на прогулке) – гр№4(подгот. гр.)корп 2			
	12.00 – 13.00				Составление, написание плана, Работа с документации.
	13.00 – 14.30		Разработка сценариев, подготовка к занятиям		
Всего времени	6 ч.00 мин.	Всего: 3ч.00 мин.	Всего: 1 ч30 мин	Всего : 30 мин	Всего: 1ч
	8.30 – 9.00			Индивидуальные консультации по требованию родителей (корп 2)	

Вторник	9.00 – 9.15	НОД - гр№ 2(старш. групп.) корп 2			
	9.25 – 9.40	НОД - гр№ 3 (старш. групп) корп 2			
	9.50 – 10.05	НОД – гр№ 4 (подгот. групп) корп 2			
	11.30 – 12.00	НОД (на прогулке) – гр№ 6 (подг. гр)корп 1			
	12.00 – 13.30				Работа с метод. литературой, Подборка игр.
	13.30 - 14.30		Консультации, совещания с педагогами (корп 2)		Работа с документацией
Всего времени	6 ч. 00 мин	Всего: 3ч. 00 мин.	Всего: 1 ч мин	Всего: 30 мин.	Всего: 1ч. 30 мин
	8.30 – 9.00				Подготовка к непосредственной образовательной деятельности. Проветривание зала.
	9.00 – 9.15	НОД гр № 3 (2-я мл.гр) корп№1			
	9.30 - 9.50	НОД гр№ 5 (средняя мл.гр)корп№1			
	10.00 – 10.22	НОД гр№ 4 (старшая.гр) корп№1			

Среда	10.32 -11.02	НОД гр№2(подгот..гр) корп№1			
	11.30- 12.00	НОД (на прогулке) – гр№2 (вторая мл.) корп №2			
	11.40 – 12.02	НОД (на прогулке) – гр №4 (средняя.гр.) Корп № 2			
	12.05 – 13.00				Разработка сценариев праздников и развлечений, открытых и интегрированных занятий.
	13.00 – 14.30		Совместная подготовка к праздникам , развлечениям, занятиям.		Обработка спорт инвентаря (корп 2)
Всего времени	6ч 00мин	Всего: 3 ч. 15 мин	Всего :1 ч.30мин	Всего : 0 мин	Всего :1 ч15 мин.
	8.30 – 9.00			Индивидуальные консультации по требованию родителей (корп 2)	

Четверг	9.00 – 9.15	НОД - гр№2(2 мл. групп.) корп 2			
	9.25 – 9.40	НОД - гр№3 (2 мл. групп) корп 2			
	9.50 – 10.10	НОД – гр№4 (средн. групп) корп 2			
	11.10 – 11.25	НОД (на прогулке) – гр№ 5 (средняя. гр.) корп 1			
	11.35 – 12.05	НОД(на прогулке) – гр №4 (старшая гр.)			
	12.05 – 13.00				Работа с документацией Работа с сайтом
	13.00 – 14.30		Консультации, совещания с педагогами (корп 1)		Обработка спорт инвентаря (корп 1)
Всего времени	6ч 00 мин	Всего: 3 ч. 05 мин.	Всего : 1ч 30мин	Всего : 30 мин	Всего :55мин
	8.30 – 10.00			Работа с метод. Литературой Разработка сценариев, написание плана	

Пятница	10.00 – 10.30	НОД – гр № 2(подгот. гр.)корп.1			
	10.40 – 11.10	НОД – гр№6 (подгот.. гр.) корп 1			
	11.30 – 11.45	НОД(на прогулке) гр№2 (2мл. гр.)			
	11.50 – 12.05	корп 2 НОД – гр№3 (2 мл. гр.)			
	12.05 – 13.00				Обработка спорт инвентаря (корп 2)
	13.00 – 14.30.		Консультации для воспитателей. Ведение тетрадей по совместной работе.		
Всего времени	6 ч 00 мин	Всего:2 ч 05 мин	Всего: 1ч30.мин	Всего:1 ч 30 мин	Всего: 55 мин

3.4 Описание материально – технического обеспечения.

МБДОУ оснащено материалами и оборудованием для полноценного развития детей в разных образовательных областях.

Для полноценного физического развития, охраны и укрепления здоровья детей оборудованы: участок при МБДОУ со специальным оборудованием - физкультурным инвентарём, в помещении - спортивный зал (включающий оборудование для ходьбы, бега, прыжков, катания, бросания, лазанья, общеразвивающих упражнений), медицинский блок, физкультурные центры в группах.

Перечень оборудования представлен в Приложении в РП.

Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений)

№ группы	Программы	Дополнительная литература
6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика – Синтез, 2010г. 	<ul style="list-style-type: none"> Э.Й. Адашкявичене Спортивные игры и упражнения в детском саду. С.О. Филиппова «Мир движений мальчиков и девочек» Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры/авт.-сост. О.М. Литвинова. –Волгоград: Учитель, 2007. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы/Авт. – сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. Пособие для студ. Сред. пед. учеб. заведений/В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008. А.Е.Занозина, С.Э. Гришанина. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)- М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. Образовательная система «Школа 2100», «Детский сад – 2100».

		Программа по физическому воспитанию дошкольников.
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика – Синтез, 2010г. 	<ul style="list-style-type: none"> Л.Н. Сивачева «Физкультура – это радость» Э.Й. Адашкявичене Спортивные игры и упражнения в детском саду Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания Система физического воспитания в ДООУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры/авт.-сост. О.М. Литвинова. –Волгоград: Учитель, 2007. Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ: из опыта работы/Авт. – сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. Пособие для студ. Сред. пед. учеб. заведений/В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)- М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. Образовательная система «Школа 2100», «Детский сад – 2100». Программа по физическому воспитанию дошкольников.
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика – Синтез, 2010г. 	<ul style="list-style-type: none"> Л.И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. Е.А. Тимофеева Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста Система физического воспитания в ДООУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры/авт.-сост. О.М. Литвинова. –Волгоград: Учитель, 2007. Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ: из опыта работы/Авт. –

		<p>сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физическое воспитание дошкольников: Учеб. Пособие для студ. Сред. пед. учеб. заведений/В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. • Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. Т.Е. Харченко – Издательство «Мозаика-синтез» • Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)- М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. • Образовательная система «Школа 2100», «Детский сад – 2100». Программа по физическому воспитанию дошкольников.
3-4 года	<ul style="list-style-type: none"> • Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика – Синтез, 2010г. 	<ul style="list-style-type: none"> • Л.И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. • Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду. • Е.А. Тимофеева Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. • Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста • Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры/авт.-сост. О.М. Литвинова. –Волгоград: Учитель, 2007. • Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы/Авт. – сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. • Физическое воспитание дошкольников: Учеб. Пособие для студ. Сред. пед. учеб. заведений/В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. • Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. Т.Е. Харченко – Издательство «Мозаика-синтез»

		<ul style="list-style-type: none"> • Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)- М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. • Образовательная система «Школа 2100», «Детский сад – 2100». Программа по физическому воспитанию дошкольников.
	<ul style="list-style-type: none"> • Толстикова О.В., Савельева О.В «Мы живем на Урале»: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2013г. –102с 	