

Принято  
Педагогическим советом  
МАДОУ – детский сад № 208  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ -  
детский сад № 208  
\_\_\_\_\_ Е.А. Плотникова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2019г.

**Рабочая программа**  
Инструктора по физической культуре по освоению  
детьми дошкольного возраста образовательной области  
«Физическая культура»

Составитель:  
инструктор по физической культуре,  
Вакушина А.Ю., ВКК.

г.Екатеринбург, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Целевой раздел РП</b>	3
1.1. Цели и задачи реализации РП	3
1.2. Цель, задачи и направления образовательной области «Физическая культура»	4
1.3. Принципы и подходы к формированию РП	5
1.4. Принципы физического развития.	6
1.5. Значимые для разработки РП характеристики	6
1.5.1. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста	6
1.5.2. Характеристика возрастных возможностей детей дошкольного возраста	7
1.5.3. Характеристика индивидуальных особенностей физического развития детей, воспитывающихся в ДО	8
1.6. Планируемые результаты освоения РП	9
1.6.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	9
1.6.2. Планируемые промежуточные достижения детей в сфере физического развития	10
<b>II. Содержательный раздел РП</b>	12
2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей	12
2.1.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с возрастом детей	12
2.1.2. Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»	19
2.1.3. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка	26
2.2. Содержание части РП, формируемой участниками образовательных отношений	26
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной деятельности	32
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	34
<b>III. Организационный раздел РП</b>	36
3.1. Материально - техническое обеспечение РП	36
3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения	37
3.3. Расписание занятий по физическому развитию	40
3.4. Педагогическая оценка индивидуального развития детей	42
<b>Дополнительный раздел РП</b>	43

## **I Целевой раздел РП**

### **1.1. Цели и задачи реализации РП**

Нормативными основаниями разработки рабочей программы («Физическое развитие детей дошкольного возраста») являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);

- СанПиН 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 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)

- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа).

Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими.

Общая направленность Программы:

- создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей, на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками, и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;

- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;

- решение задач федерального государственного стандарта дошкольного образования:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка;

3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

4) объединения 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;

5) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

6) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

7) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

8) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

## **1.2. Цель, задачи и направления образовательной области «Физическая культура»**

Цель - воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Задачи и направления образовательной области «Физическая культура»

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:

- двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- связанных с правильным, не наносящим, ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Дополните задачи с учетом региональной специфики

Развитие интереса к народным, традиционным для Урала спортивным играм, видам спорта, достижениям в области спорта спортсменов своей местности, Уральского региона.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию РП**

Рабочая программа разработана в соответствии с культурно-историческим, личностным, культурологическим, деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

**Культурно-исторический** подход к развитию человека (Л. С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.).

**Личностный** подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть.

**Культурологический** подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Центральной категорией деятельностного подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности, но и собственного развития.

### **Принципы формирования Программы**

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка ;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры;
- принцип содействия, диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений;
- принцип учета интересов, мотивов, способностей и возрастнопсихологических особенностей каждого ребенка;

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- принцип сотрудничества, кооперации с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе;
- принцип культуросообразности и регионализма, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности уральского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании.

#### **1.4. Принципы физического развития**

Принцип систематичности и последовательности (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)

Принцип повторения (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)

Принцип доступности и индивидуализации (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)

Принцип наглядности (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (поступательных характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)

Принцип оздоровительной направленности (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)

Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

#### **1.5. Значимые для разработки РП характеристики**

##### **1.5.1 Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста**

**Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (4 год жизни)**

В младшем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий.

Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо владеют навыками ходьбы, но отсутствуют согласованные движения рук и ног, непринужденное положение корпуса и головы.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика).

Структура бега оформляется к четырем годам, но скорость не высока, движения рук малоактивны.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая взмахами рук. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. Для многих затруднительна ловля мяча.

#### **К 4м годам**

Дети с желанием двигаются, их двигательный опыт достаточно многообразен.

Они интересуются разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

При выполнении упражнений демонстрируют достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно, самостоятельно и точно выполняют задания, действуют в общем для всех темпе; легко находят свое место при совместных построениях и в играх.

Характеристика возрастных возможностей детей среднего и старшего дошкольного возраста (см. УМК «Детство» под редакцией Бабаева Т.И., 2016г.).

### **1.5.2. Характеристика возрастных возможностей детей дошкольного возраста**

#### **Минимальные результаты развитости основных движений 4 год жизни**

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

### **Минимальные результаты развитости основных движений 5 год жизни**

Бег на 30 м — 9,5 - 10 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета:

- вес 80 гр. – 5м
- вес 100гр. - 5,5м

Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг) — 130 см.

Прыжки вверх с места 20см

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

### **Минимальные результаты развитости основных движений 6 год жизни**

Бег на 30 м — 7,9 – 7,5 с.

Прыжки в длину с места — 80-90 см.

Прыжок в длину с разбега – 130-150см.

Прыжок в высоту с разбега - 40см

Прыжок вверх с места – 25см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

Бросание предмета:

- вес 80 гр. – 7,5м
- вес 200гр. 3,5 - 4м

Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг) — 2,5 м.

### **Минимальные результаты развитости основных движений 7 год жизни**

Бег на 30 м — 7,2с.

Прыжки в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега – 180 см.

Прыжок в высоту с разбега - 50см

Прыжок вверх с места – 30 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 45 см.

Метание предметов:

- вес 80 гр. – 8,5м
- вес 250гр. – 6м.

Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг) — 3,0 м.

### **1.5.3. Характеристика индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации**

Хорошо ориентируются в пространстве и владеют мячом:

2 младшие группы - 10 % детей;

Средние группы 40-50%;

Старшие и подготовительные группы – 60 %.

Прыгают на скакалке и лазают по шведской стенке:

Из средних, старших и подготовительных групп – 40% детей

Из 2 младших групп, могут подниматься по шведской стенке, 60%, при этом выполняют это не качественно.

Прыжок в длину с места и метание мешочка с песком на дальность ведущей рукой – дети всех возрастных групп, справляются на 80-90 %, выполняют качественно и точно.

### **1.6. Планируемые результаты освоения РП**

Планируемые результаты освоения РП представлены

- в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования;
- в виде промежуточных планируемых достижений детей в сфере физического развития

#### **1.6.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):**

- двигательный опыт ребенка богат, у него развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать и управлять ими, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
  - ребёнок способен к волевым усилиям, проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
  - может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
  - ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, 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 сорадоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

## 1.6.2. Планируемые промежуточные достижения детей в сфере физического развития (более подробно см. УМК «Детство» под редакцией Бабаева Т.И., 2016г.).

### **Достижения ребенка 4х лет**

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- ✓ Ребенком освоены основные движения в соответствии с возрастными возможностями. Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- ✓ При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- ✓ Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- ✓ С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- ✓ Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

### **Достижения ребенка 5-ти лет**

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- ✓ Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- ✓ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- ✓ Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- ✓ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- ✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- ✓ Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

### **Достижения ребенка 6-ти лет**

- ✓ Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- ✓ В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- ✓ В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- ✓ Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- ✓ Имеет представления о некоторых видах спорта.
- ✓ Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- ✓ Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- ✓ Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- ✓ Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- ✓ Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

## **II Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей.**

#### **2.1.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с возрастом детей**

#### **Четвертый год жизни. 2-я младшая группа**

##### **Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

#### Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

### **Пятый год жизни. Средняя группа**

#### Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как

образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

### Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырех частные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег ( $5 \times 3 = 15$ ), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазание. Ползание разными способами; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

### **Шестой год жизни. Старшая группа**

#### **Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

### Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки

через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

## **Седьмой год жизни. Подготовительная группа**

### **Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

#### Содержание образовательной деятельности

##### Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные, традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую

ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под

несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице;

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по мячу, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

## 2.1.2. Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»

### Организация двигательного режима

№	Вид образовательной деятельности, формы физического воспитания (двигательной активности)	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность				
		Ранний возраст 2-3года	Младшая 3-4года	Средняя 4-5 лет	Старшая 5-6 лет	Подготовительная 6-7 лет
1.	<b>Совместная деятельность</b>					
	<b>Физкультурные занятия</b>	3 раза в неделю (одно из них на воздухе)				
		10минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
2.	<b>Физкультурно – оздоровительные формы</b>					
	2.1. утренняя гимнастика	ежедневно				
			5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
	2.2. подвижные игры	ежедневно (на утренней и вечерней прогулке)				

	и физические упражнения на прогулке	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-40 мин
	2.3. спортивные игры		целенаправленное обучение – инструктором по физическому воспитанию не реже 1 раза в неделю			
	2.4. ритмические упражнения на музыкальных занятиях	3 раза в неделю				
		4-6мин	5-7 мин	8-10 мин	10 мин	15 мин
	2.5. гимнастика после дневного сна	ежедневно				
		5-6мин	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
	2.6. целевые прогулки	1 раз в квартал				
		-	-	-	50-120 мин	60-120 мин
	2.7. физкультурные минутки, динамические паузы	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий, длительностью 3-5 минут				
3.	<b>Активный отдых</b>					
	3.1. спортивные развлечения, досуги	1 раз в месяц				
		10минут	15минут	20 минут	30 минут	30 - 40 минут
	3.2. спортивные праздники	2 – 3 раза в год				
		-	-	-	40-50 минут	50-60 минут
	3.3. день здоровья	Не реже 1 раза в квартал				
	3.4. фестиваль «Здоровье»	-	-	-	1 раз в год	
4.	<b>Самостоятельная двигательная активность</b>					
	Ежедневно, индивидуально и подгруппами, проводится под наблюдением воспитателя. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей.					
5.	<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи</b>					

	5.1. участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, развлечений, походов, посещения открытых занятий.
--	--	---

### Система мероприятий по закаливанию

№	Мероприятия	Осень			Зима			Весна			Лето		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VI I
1	Закаливание воздухом												
1.1	Утренний приём на свежем воздухе	+	+						+	+	+	+	+
1.2	Гимнастика – занятия на свежем воздухе	+								+	+	+	+
1.3	Облегчённая форма одежды	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.4	Ходьба босиком в спальне до и после сна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.5	Сон с доступом воздуха (+17, +19)	+								+	+	+	+
1.6	Режим проветривания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.7	Контрастные воздушные ванны			+	+	+	+	+					
1.8	Босохождение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2	Закаливание водой												
2.1	Умывание прохладной водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.2	Полоскание горла кипяченной водой (комнатной температуры)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Хождение по «дорожкам здоровья»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Физическое развитие детей реализуется через:**

- укрепление здоровья детей за счёт безопасной организации образовательного процесса;
- здоровьесберегающие технологии;
- реализацию программ и технологий дополнительного образования физкультурно-оздоровительно-спортивной направленности (Зимонина В.В. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. Программа и методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ всех видов).
- удовлетворение потребности в новых знаниях, получение начальных представлений о способах охраны жизни и здоровья, навыков безопасной организации повседневной жизни через реализацию программы по формированию культуры безопасности жизнедеятельности;
- предоставлением ребенку возможности для творческого самовыражения в процессе физической активности, проявления дисциплинированности, выдержки, самостоятельности; уверенности в собственных силах, в ценности здорового образа жизни; овладение основными нормами безопасного проявления физической активности при взаимодействии с другими людьми;
- удовлетворение интересов к познанию своих физических возможностей на основе представления о своем теле, потребностей ребенка в сохранении и укреплении своего здоровья;
- привлечение специалиста - инструктора по физической культуре;
- приобщение детей к физической культуре через организацию физкультурной совместной и свободной самостоятельной двигательной

деятельности в непосредственно образовательной деятельности, развивающих и образовательных ситуаций, досугов, праздников в физкультурном зале, специально организованных центрах двигательной активности в группах, тренажерной комнате, групповых и спортивных площадках на территории МАДОУ;

- непрерывный алгоритм физкультурно-оздоровительной работы, в котором отражены последовательность и этапы;

- разработку системы физкультурно-оздоровительных мероприятий: санитарно - гигиенический режим, закаливание, физкультурные и оздоровительные мероприятия в имеющихся условиях данного МАДОУ;

- разработку гибкого «Режима дня» и «Двигательного режима детей» в МАДОУ;

- установление тесного взаимодействия педагогов и медперсонала;

- контроль за состоянием соматического и нервно-психического здоровья (психолого-педагогическое и врачебное обследование);

- дозирование нервно-психической и физической нагрузок, профилактика переутомления;

- подбор специальных упражнений с целью преодоления недостатков двигательного развития детей.

### **Здоровьесберегающие технологии**

#### **Медико-профилактические технологии:**

- Организация мониторинга здоровья дошкольников;
- Организация и контроль питания детей;
- Физическое развитие дошкольников;
- Закаливание;
- Организация профилактических мероприятий;
- Организация обеспечения требований СанПиН;
- Организация здоровьесберегающей среды;
- Развитие физических качеств, двигательной активности;
- Становление физической культуры детей;
- Дыхательная гимнастика;
- Самомассаж;
- Профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- Воспитания привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

**Психологическая безопасность дошкольников** обеспечивается созданием следующих условий:

- 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** реализуется за счет:

- Создания условий для самореализации;
- Учета гигиенических требований;
- Бережного отношения к нервной системе ребенка;
- Учета индивидуальных особенностей и интересов детей;
- Предоставления ребенку свободы выбора;
- Создания условий для оздоровительных режимов;
- Ориентацию на зону ближайшего развития.

### Виды здоровьесберегающих технологий

<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>	<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>	<b>Коррекционные технологии</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ритмопластика</li> <li>– Динамические паузы</li> <li>– Подвижные и спортивные игры</li> <li>– Релаксация</li> <li>– Различные гимнастики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физкультурные занятия</li> <li>– Проблемно-игровые занятия</li> <li>– Коммуникативные игры</li> <li>– Самомассаж</li> <li>– Занятия по ЗОЖ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Технологии музыкального воздействия</li> <li>– Психогимнастика</li> <li>– Фонетическая гимнастика</li> </ul>

### Методы физического развития

<b>Наглядные</b>	<b>Словесные</b>	<b>Практические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений без изменений и с изменениями;</li> </ul>

упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция	- проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме
---	---	--

### Средства физического развития

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

#### 2.1.3. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка Направленность подвижных игр

Развитие физических возможностей	Развитие умственных способностей	Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей	Оздоровительный эффект подвижных игр
Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.	Приобретение навыков действий в соответствии с правилами Умение осознанно действовать в соответствии с меняющейся ситуацией Активизация памяти, внимания, мышления, воображения	Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки	Большое количество движений Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов Благотворное влияние на психическую деятельность

### Классификация подвижных игр

По степени подвижности ребенка	По видам движений	По содержанию
Игры с малой подвижностью	Игры с бегом	Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные)
Игры со средней подвижностью	Игры с мячом (в том числе с метанием)	Спортивные игры
Игры с большой подвижностью	Игры с прыжками	(баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол)
	Игры с упражнениями на равновесие	
	Игры с лазаньем и ползаньем	

#### 2.2. Содержание части РП, формируемой участниками образовательных отношений.

Задачи части, формируемой участниками образовательных отношений направлены на удовлетворение личностных образовательных потребностей, способностей каждого ребенка по физкультурно-оздоровительной направленности.

Физическое развитие детей – приоритетное направление в работе детского сада. Особое значение коллектив придаёт развитию движений детей, повышению двигательной активности детей. Разучивание физических упражнений направлено не только на развитие и укрепление систем организма, но и на реализацию принципа осознанности при овладении движениями, выработке умения рационально пользоваться движениями для решений двигательных задач в жизненных и игровых ситуациях, а также для развития способностей детей.

В плане повышения двигательного режима в течение всего дня создаются необходимые условия на участке и в помещениях групповых комнат:

- в каждой группе созданы центры «Здоровья», в которых предусмотрено наличие: атрибутов для подвижных игр, игр с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием, спортивного инвентаря, дидактических игр и пособий по ознакомлению с различными видами спорта, подобранных книг, журналов, проспектов, фотоальбомов «Мама, папа, я - спортивная семья!», альбомов «Олимпийские виды спорта», информации о спорте. Углублению знаний о физической культуре способствует решение кроссвордов, собирание разрезных картинок с изображением видов спорта и спортивного инвентаря (игры изготавливаются силами родителей, детей и педагогов);

- картотека подвижных игр, физминуток, речёвок по возрасту;

- использование проектного метода на основе интеграции образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также запроса родителей и педагогов;

- подобраны сюжетные комплексы физических упражнений с использованием различного оборудования на все группы мышц;

- качество выполнения упражнений достигается неоднократным их повторением через разные формы организации (подвижные игры, образные ситуации и др.) дети легко перевоплощаются, ассоциируя себя с окружающим миром;

- двигательная деятельность детей планируется перспективно и календарно, что позволяет ее качественно реализовывать.

- рациональное размещение игрового оборудования и мебели в групповом пространстве для движений детей;

- использование нетрадиционного оборудования;

- состояние одежды, обуви детей и соответствие их сезону;

- выносной материал на прогулку;

- организация динамической паузы с участием сказочных героев;

- работа по развитию движений детей строится индивидуально, небольшими подгруппами или фронтально в течение дня;

Основой для организации образовательной деятельности является «гибкий» режим дня. Особо выделяется работа с детьми, пришедшими после болезни.

Инструктор по физической культуре совместно с педагогами разрабатывает планы индивидуальной работы с детьми по группам здоровья.

На основе состояния здоровья дети распределяются по медицинским группам, что способствует определению для каждой из них, оптимальной физической нагрузки и условий физического воспитания.

Характер физической подготовленности детей учитывается и при организации физкультурной совместной деятельности, непосредственно образовательной деятельности, деятельности с участием родителей и т.д. При выполнении общеразвивающих упражнений задачи индивидуализации связаны с регулированием физической нагрузки.

Каждой группе даются дифференцированные задания.

Индивидуальный подход осуществляется и при руководстве двигательной активностью детей (большой, средней и малой подвижности), на основе разработанных рекомендаций для педагогов. Для выявления индивидуальных особенностей каждого ребенка воспитателями групп ведется и анализируется разработанная для этих целей документация:

- лист здоровья;
- назначения врача;
- рекомендации педагога-психолога.

Педагоги формируют интересы детей к физической культуре через основные средства и методы воспитания:

- беседы на различные темы, связанные с физической культурой и спортом;

- встречи с родителями (с учётом способностей ребёнка и интересов семьи, социального заказа); Просмотр показательных выступлений взрослых спортсменов, детей-выпускников ДОУ, серьёзно занимающихся тем, или иным видом спорта, разбор проблемных ситуаций (по видеосъёмке); ежеквартальный показ физкультурной деятельности в зале, занятий в секции, на прогулке, при проведении подвижных игр, туристического похода, пешей прогулки на выносливость, мероприятий с участием родителей (темы, того что хотелось бы увидеть, в чём смогут участвовать, выбираются путём анкетирования в начале учебного года);

- участие в районном и городском фестивалях «Здоровье»;
- участие в ежегодной эстафете «Кросс Нации», «Лыжня России»;
- фотомонтажи, выставки, отображающие успехи детей детского сада, отдельных семей, его выпускников и др.

При этом педагоги помнят: кто хочет вызвать интерес к физической культуре, должен сам иметь к ней глубокий и искренний интерес.

В системе физического воспитания используются следующие организованные формы двигательной активности детей:

- физкультурная совместная деятельность, непосредственно образовательная деятельность разного вида: обучающая, игровая, тематическая, сюжетная, поло ролевая, тренирующая, интегрированная, из подвижных игр и др. На проводимых мероприятиях даются знания о повышении защитных функций организма человека против простудных заболеваний на протяжении всей жизни;

- утренняя гимнастика;
- динамические паузы, физкультурные минутки;
- проводятся спортивные праздники по новой классификации (формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие интереса к событиям физкультурной и спортивной жизни страны, удовлетворение потребностей ребенка в двигательной активности и эмоциональном благополучии, развитие творческой активности, инициативы, демонстрация своих достижений и прочее), туристические походы - подобраны сценарии по каждому направлению.

Таким образом, проводимая коллективом в полном объеме работа по созданию условий для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, способствует значительному повышению результатов детей по овладению всех видов движений, предусмотренных ООП ДО.

В музыкальной деятельности, музицировании, подгрупповой и индивидуальной работе с детьми используются упражнения для развития основных движений, мелких мышц руки, ориентировки в пространстве. Дети определяют характер музыки, эмоциональное состояние образов героев музыкальных произведений. Музыкальный руководитель включает элементы логоритмики, двигательного воображения.

У инструктора по физической культуре имеется картотека разнообразных игр, движений, состоящая из карточек, на которых схематически изображены общеразвивающие упражнения, элементы художественной гимнастики, фрагменты эстафет и др., и дети с удовольствием пользуются ими в совместной и самостоятельной деятельности.

На асфальтовых дорожках возле каждого участка расчерчены классики (с учётом возраста детей), ориентиры для перепрыгивания, метания в вертикальную и горизонтальную цель, лабиринты. Любые физкультурные сооружения используются детьми, как в подвижных, так и в сюжетно-ролевых, творческих играх.

Таким образом, создание благоприятной обстановки, предметной и двигательной среды в полном объеме позволяет удовлетворять интерес к разным видам движений и потребность в них.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений образовательной области «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Задачи образовательной деятельности парциальной программы «Мы живем на Урале»**

-Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.

- Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.

-Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.

-Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условий.

Содержание образовательной деятельности

Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.

Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.

Традиционные для Среднего Урала, продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.

Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала. Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Планируемые результаты образовательной деятельности

- ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений;

- ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала;

- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Урала;

- ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения.

Формы, средства, методы и приемы совместной деятельности педагога с детьми Игры народов Среднего Урала:

Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».

Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».

Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».

Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк».

Марийские - «Биляша», «Катание мяча».

Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».

Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».

Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

«Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Детско-взрослые проекты: «Дневничок здоровья», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Здоровые традиции семьи».

### **2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной деятельности**

#### **Для детей четвертого года жизни (3-4 года)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку, найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики, игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при

встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;

- всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

#### **Для детей пятого года жизни (4-5 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой;
- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

#### **Для детей шестого года жизни (5-6 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является вне ситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при

встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
  - поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу;
- обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
  - при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
  - привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.;
  - создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

### **Для детей седьмого и восьмого жизни (6-8 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;

- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;
- устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;
- организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

#### **2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

##### *Формы взаимодействия с семьями воспитанников по реализации задач ОО «Физическое развитие»*

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОО и семье:
  - зоны физической активности;
  - закаливающие процедуры;
  - оздоровительные мероприятия и т.п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.
7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОО.
9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с медицинскими учреждениями.

13. Организация консультативного пункта для родителей в ДОО для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.

14. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития детей

15. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.

16. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

17. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

18. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.



элементарными нормами и правилами.	Участки для прогулок	<p>Мячики малые пластмассовые – 54  Мячи малые резиновые – 23+9  Мячи средние резиновые – 5  Мячи большие резиновые – 20  Кегли – 8  Мини-лыжи – 6 пар  Медбол -1  Канат 4,5м. – 1  Коврики ЛФК – 20  Гантели – 16  Коврики массажные – 25</p> <p><b>Нетрадиционное оборудование</b>  Миноискатели – 2  Рюкзаки военные – 2  Гантели «Чудо» 300гр. – 80  «Удочка» - 1+1улица  Дидактическая игра «Радуга» - 30+60  Дидактическая игра «Угадай спортсмена»  Рыбки мягкие – 12  Озеро «чистое» -1  Озеро «Грязное» - 1  Косички – 15  Набивные мячи 1 кг – 4  Координационная лестница – 1 шт.</p>
------------------------------------	----------------------	--

### 3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.

Образовательная область «Физическая культура»	
Методические материалы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анисимова М.С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего возраста 2014</li> <li>• Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-6лет.в/б, п/и. 2009</li> <li>• Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников 2008</li> <li>• Асачева Л.С. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия 2013</li> <li>• Бабаева Т.И. Методические советы к программе «Детство» 2007</li> <li>• Бабенкова Е.А. Игры которые лечат 2009</li> <li>• Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой 2008</li> </ul>

- Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в ДОУ 2008
- Белая К.Ю. Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника 2007
- Белая К.Ю. Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника 2007
- Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ 2012
- Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет 2007
- Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость 1981
- Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду 2008
- Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия 5-7 л. 2008
- Галанов А.С. Игры которые лечат (от 1 до 3 лет) 2009
- Гогоберидзе А.Г. ФГОС Образовательная область «Физическое развитие» метод. комплект программы детство 2016
- Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой 2006
- Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа ст.в. 2008
- Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ 2007
- Гуменюк Е.И. Недели здоровья в детском саду 2013
- Гусева Т.А. п/и для детей младшего и среднего возраста 2011
- Гусева Т.А. подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста выпуск 34 2013
- Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать 2005
- Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и п/и ст. дошк. 2013
- Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ 2009
- Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ 2009
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов 3-4 л. 2007
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов 5-6 л. 2007

- Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет. сценарии для ДОУ 2009
- Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением ОДА 2007
- Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников 2008
- Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ 2007
- Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду 2008
- Логинова В.И. Детство 2007
- Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение 2007
- Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста 1991
- Мартынова Е.А. Физическая культура планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-3 лет. Программа «Детство» 2013
- Мосягина Л. И. Целостная система физкультурно - оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста 2013
- Николаева Н.И. Школа мяча 2012
- Нищева Н.В. ФГОС Подвижные и дидактические игры на прогулке 2010
- Орел В.И. Оздоровительная работа в ДОУ 2006
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4л. 1983
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет 1988
- Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве 2007
- Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-3 лет 2004
- Рунова М.А. Движение день за днем 2007
- Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет 2007
- Сивачева Л.Н. Физкультура это радость. СП/и с нестандарт.обор. 2001
- Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста 2012
- Соловьева Н.И. Здоровый образ жизни консп.зан.ф.у. и п/и 2007

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сочеванова Е.А. Зимние виды спорта и спортивные дисциплины 2014</li> <li>• Сочеванова Е.А. Летние виды спорта выпуск 37, часть 2 2014</li> <li>• Сочеванова Е.А. Летние виды спорта и спортивные дисциплины выпуск 37, часть 1 2014</li> <li>• Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом 4-7лет 2008</li> <li>• Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. 4-7лет. 2012</li> <li>• Филипова С.О. Олимпийское образование дошкольников 2007</li> <li>• Фисенко М.А. Физкультура 1 и 2 мл.гр разраб.зан. 1 часть 2008</li> <li>• Фисенко М.А. Физкультура разработки занятий. Пд.гр. 2007</li> <li>• Фисенко М.А. Физкультура подготовительная группа 2009</li> <li>• Шукшина С.Е. Я и мое тело 2004</li> </ul>
Средства обучения	План программа образовательно - воспитательной работы в детском саду 2007

### 3.3. Расписание занятий по физической культуре

Непрерывная образовательная двигательная деятельности детей (НОД) организуется в форме физкультурных занятий, проводимых в физкультурном (музыкальном) зале и на воздухе.

Количество и длительность НОД в зависимости от возраста детей представлены в плане НОД.

**План НОД** разработан в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Количество в неделю	Длительность	Примечание
Младшая группа (3-4 года)	3 раза	15 мин	
Средняя группа (4-5 лет)	3 раза	20 мин	
Старшая группа (5-6 лет)	3 раза (одно из них на воздухе)	25 мин	Занятия на открытом воздухе проводятся при отсутствии у детей
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	3 раза (одно из них на воздухе)	30 мин	медицинских противопоказаний

**Расписание НОД  
по физическому развитию детей**

Название группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>1</b> Группа «Горошинки»		09.00 – 09.15		09.00 – 09.15	09.00 – 09.15
<b>2</b> Группа «Детки-конфетки»	09.00 – 09.15		09.00 – 09.15		09.25 – 09.40
<b>3</b> Группа «Карапузики»	09.25 – 09.40		09.25 – 09.40		09.50 – 10.05
<b>4</b> Группа «Капельки»	09.50 – 10.10		09.50 – 10.10		10.15 – 10.35
<b>8</b> Группа «Пчелки»		09.30 – 09.50		09.25 – 09.45	10.45 – 11.05
<b>9</b> Группа «Лучики»		10.00 – 10.20	10.20 – 10.40	10.00 – 10.20	
<b>6</b> Группа «Джунгли»			10.20 – 10.45	15.50 – 16.15	11.10 – 11.35 (улица)
<b>7</b> Группа «Звездочки»		16.30 – 16.55		10.30 – 10.55	11.35 – 12.00 (улица)
<b>11</b> Группа «Цветик – семицветик»	10.20 – 10.50	15.50 – 16.10		11.00 – 11.25 (улица)	
<b>5</b> Группа «Черепашки»	11.50 – 12.20 (улица)	10.30 – 11.00		15.10 – 15.40	
<b>10</b> Группа «Гномики»	10.55 – 10.25	15.50 – 16.20		11.55 – 12.25 (улица)	

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе. На специальной площадке.

Для занятий на воздухе, дети переодеваются в спортивную одежду, соответствующую погодным условиям.

### **3.4. Педагогическая оценка индивидуального развития детей**

При реализации РП проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики

(оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения образовательных задач:

- индивидуализации образования (в т. ч. поддержки ребёнка в двигательной деятельности, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его физического развития);
- оптимизации работы с группой детей на физкультурных занятиях, в самостоятельной двигательной деятельности.

Педагогическая оценка осуществляется в соответствии с диагностической методикой и диагностическим инструментарием, разработанным (указывается авторство)

В ходе педагогической диагностики оцениваются физические качества детей.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

**Цель** - воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

**Задачи** и направления образовательной области «Физическая культура»

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:
  - двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
  - способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
  - связанных с правильным, не наносящим, ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Развитие интереса к народным, традиционным для Урала спортивным играм, видам спорта, достижениям в области спорта спортсменов своей местности, Уральского региона.

### **Четвертый год жизни. 2-я младшая группа**

Содержание образовательной деятельности

**Порядковые упражнения.** Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

**Общеразвивающие упражнения.** Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

**Основные движения.** Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

**Прыжки.** Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

**Катание, бросание, метание.** Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

**Музыкально-ритмические упражнения.** Простейшие движения под музыку: «Пружинки», «Хлопки», «Ножку на пятку, на носок» и др.

**Подвижные игры.** Основные правила в подвижных играх.

### **Пятый год жизни. Средняя группа**

Содержание образовательной деятельности

**Порядковые упражнения.** Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

**Общеразвивающие упражнения.** Традиционные четырех частные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

**Основные движения.** Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

**Подводящие упражнения.** Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег ( $5 \times 3 = 15$ ), ведение колонны.

**Бросание, ловля, метание.** Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

**Ползание, лазание.** Ползание разными способами; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево);

прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см).

**Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях:** стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

**Подвижные игры:** правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

**Ритмические движения:** танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

### Шестой год жизни. Старшая группа

Содержание образовательной деятельности

**Порядковые упражнения:** порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Общеразвивающие упражнения:** четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.

**Подводящие и подготовительные упражнения.** Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

**Ходьба.** Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см)

с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание.** «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**Подвижные игры:** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

**Спортивные игры.** Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

### **Седьмой год жизни. Подготовительная группа**

Содержание образовательной деятельности

**Порядковые упражнения.** Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

**Общеразвивающие упражнения.** Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

**Основные движения.** Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

**Подводящие и подготовительные упражнения.** Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

**Упражнения в равновесии.** Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Бег.** Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега

(не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

**Метание.** Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

**Лазание.** Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице;

**Подвижные игры.** Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

**Спортивные игры.** Правила спортивных игр. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Футбол: способы передачи и владения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по мячу, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

### ***Средние показатели***

#### ***физической подготовленности детей***

*(по Е. Н. Вавиловой (прыжки, бег), Г.П. Юрко (метание), В.Н. Шебеко (гибкость), А.Б. Лагутину (выносливость))*

#### ***2 младшая группа***

**Прыжок в длину с места - М - 52-75 см; Д - 47-70 см**

**Метание на дальность - М - 2,5-4,1 м; Д - 2,4-3,4 м**

**Бег на скорость 10 м (с хода) - М - 3-2,8 сек.; Д - 3,1-2,9 сек.**

#### ***Средняя группа***

**Прыжок в длину с места - М - 68-91 см; Д - 68,5-88 см**

**Метание на дальность - М - 3,9-5,7 м; Д - 3,0-4,4 м**

**Челночный бег - М - 14,2-11,2 сек.; Д - 14,5-11,5 сек.**

**Бег на скорость 30 м - М - 9,2-7,9 сек.; Д - 9,8-8,3 сек.**

Гибкость - М - 1-4 см; Д - 3-7 см  
Выносливость 160 м - 1-1,5 мин.

### ***Старшая группа***

Прыжки в длину с места - М - 78-108 см; Д - 74,5-100 см  
Метание на дальность правой рукой - М - 4,4-7,9 м; Д - 3,3-4,7 м  
Челночный бег - М - 12,6-10,4 сек.; Д - 13,1-11,1 сек.  
Бег на скорость 30 м - М - 8,4-7,6 сек.; Д - 8,9-7,7 сек.  
Гибкость - М - 2-7 см; Д - 4-8 см  
Выносливость 240 м - 1,5-2 мин.

### ***Подготовительная группа***

Прыжки в длину с места - М - 88-118,5 см; Д - 85-112 см  
Метание на дальность правой рукой - М - 6,0-10,0 м; Д - 4,0-6,8 м  
Челночный бег (3 раза по 10 м) - М - 11,6-9,4 сек.; Д - 12-10 сек.  
Бег на скорость 30 м - М - 7,2-5,8 сек.; Д - 7,7-6,3 сек.  
Гибкость - М - 3-6 см; Д - 4-8 см  
Выносливость 400 м - 2-3 мин.

### **Подвижные игры народов Урала**

Формы, средства, методы и приемы совместной деятельности педагога с детьми Игры народов Среднего Урала:

Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».

Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».

Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».

Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк».

Марийские - «Биляша», «Катание мяча».

Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».

Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».

Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

«Модель закаляющих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Детско-взрослые проекты: «Дневничок здоровья», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Здоровые традиции семьи».