



**Автономная некоммерческая организация дошкольного образования
«Планета детства «Лада»
Детский сад № 201 «Волшебница»
г.о. Тольятти**

**Принята:
На Педагогическом совете д/с
от «15» августа 2023 года
протокол № 1**

**Утверждаю
Заведующий д/с
Распряжение
От «15» августа 2023 года №81**

Заведующий
д/с № 201
О.В. Харчева

Харчева О.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
для детей дошкольного возраста 3-7 лет на
2023-2024 учебный год**

**Составитель программы:
инструктор по физической культуре
Ганичкина Юлия Валерьевна**

Тольятти, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

- 1.1. Цели и задачи реализации Программы
- 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.3. Характеристики особенностей развития детей
2. Планируемые результаты освоения Программы

II. Содержательный раздел

1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.
 - виды
 - пути интеграции различных образовательных областей
 - культурные практики
2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития и образования детей
 - 2.1. Образовательная область «Физическое развитие»
3. Способы и направления поддержки детской инициативы
4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников
5. Перспективное планирование
6. Взаимодействие с педагогическим коллективом
7. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

III. Организационный раздел

1. Циклограмма деятельности специалиста
2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания
3. Особенности традиционных событий. Праздников, мероприятий по месяцам
4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды
5. Приложение №1 Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию (обучение плаванию) детей 3-7 лет разработана на основе Основной образовательной программы дошкольного образования (далее ООП ДО) детского сада № 201 «Волшебница», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155, с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.; далее – ФГОС ДО) и Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 № 71847 (далее – Федеральная программа).

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие, сохранение и укрепление здоровья детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы - обеспечение эмоционального благополучия и положительного отношения детей к себе, к другим людям, к миру, их полноценное развитие в следующих сферах:

- социально-коммуникативной;
 - познавательной;
 - речевой;
 - художественно-эстетической;
 - физической.
- **Цели Программы** реализуются через решение следующих **задач**, соответствующих федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования:
- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
 - обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
 - обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;

- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 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;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии с ФГОС ДО образовательная программа детского сада базируется на следующих **принципах и подходах**:

- 1) *полноценное проживание ребенком всех этапов детства* (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) *построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей* каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования), признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 3) *поддержка инициативы детей и формирование познавательных интересов и познавательных действий* ребенка в различных видах деятельности;
- 4) *сотрудничество Организации с семьей*;
- 5) *приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства*;
- 6) *возрастная адекватность дошкольного образования* (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 7) *учет этнокультурной ситуации развития детей*;
- 8) *принцип гуманизации* – предполагает обращенность к личности ребёнка, обеспечении условий для обучения, воспитания и развития в соответствии с его способностями и возможностями (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 9) *принцип компетентностного подхода и взаимосвязи в работе специалистов*;

- 10) *принцип психологической комфортности* – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов;
- 11) *принцип развивающего образования* (обучение, ведущее за собой развитие и ориентирующее педагогов на построение образования в зоне ближайшего развития ребенка);
- 12) *принцип интеграции* содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей, предполагающий связанность, взаимопроникновение и взаимодействие отдельных образовательных областей, обеспечивающих целостность образовательного процесса;
- 13) *комплексно-тематический принцип* построения образовательного процесса (объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации воспитательно-образовательного процесса).

Подходы к формированию Программы:

Исходными теоретическими позициями программы является:

- *концепция генезиса общения ребёнка М.И. Лисиной* (каждый субъект общения становится объектом познания и отношения другого, что позволяет ему посмотреть на себя «другими глазами» и таким образом познать и оценить себя);
- *положения культурно-исторической теории Л.С. Выгодского* определяет ряд принципиальных положений Программы (необходимость учета интересов и потребностей ребенка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребенка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.);
- *теория ведущей деятельности А.Н. Леонтьева* (активное взаимодействие ребенка 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 определенной деятельности, но и собственного развития);
- *периодизация психического развития Д.Б. Эльконина* (закономерное чередование периодов преимущественного развития аффективно-потребностной, личностной сферы и операционно-технической, умственной сферы).

1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Физическое развитие.

От 2 месяцев до 1 года.

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются: обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребёнка, гигиенический уход, питание; ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного

эмоционального общения и совместных действий педагога с ребёнком;

поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребёнка с педагогом в играх-забавах.

От 1 года до 2 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;

создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;

укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

От 3 лет до 4 лет.

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз,

направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

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

3–4-летние дети усваивают *нормы и правила поведения*, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). Характерно, что дети не пытаются указать самому ребенку, что он поступает не по правилам, а обращаются с жалобой к взрослому.

В три года дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.

Двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования. Ребята начинают осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию.

В этом возрасте ребята знакомы с основными цветами (красный, желтый, зеленый, синий), формой предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник).

Внимание детей непроизвольное, малыши могут заниматься в течение 10–15 минут, но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается и не отвлекается от него.

Память трехлеток непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Положительно и отрицательно окрашенные сигналы, и явления запоминаются прочно и надолго.

Мышление 3-летних детей – наглядно-действенное: малыши решают задачи путем непосредственного действия с предметами. *Воображение* только начинает развиваться, и прежде всего, в игре. Малыши действуют с одним предметом и воображают на его месте другой.

В младшем дошкольном возрасте дети овладевают способами игровой деятельности – игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Игра детей скорее рядом, чем вместе.

Средний (с 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение:

вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, педагог должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Старший с 5 до 6 лет

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития

неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности педагог должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений педагог учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом

новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дцз воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Подготовительная к школе группа (с 6 до 8 лет)

Ребята уверенно владеют культурой самообслуживания. В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные *правила и нормы*. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, которое формируется под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека – сочувствие.

К семи годам испытывают чувство удовлетворения, собственного достоинства в отношении своей гендерной принадлежности, аргументировано обосновывают ее преимущества.

Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Дети способны быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе организуют подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного *внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

В 6-7 лет продолжается развитие наглядно-образного *мышления*, которое позволяет решать ребенку более сложные задачи, с использованием обобщенных наглядных средств и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Мышление девочек имеет более развитый вербальный компонент интеллекта, однако, оно более детальное и конкретное, чем у мальчиков. Мальчики нацелены на поисковую деятельность, нестандартное решение задач, девочки ориентированы на результат, предпочитают типовые и шаблонные задания, отличаются тщательностью их исполнения.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботится о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

2. Планируемые результаты освоения Программы

➤ *Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования определены во ФГОС ДО.*

7 - 8 лет

- Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликт.

- Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.
- Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности.
- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
- Ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.
- Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Планируемые результаты освоения Программы ОО «Физическое развитие» дошкольный возраст

1.1. Задачи реализации и планируемые результаты освоения Программы в соответствии с ФГОС ДО (обязательная и вариативная части).

ОО.	Задачи по ОО	Результаты освоения ООП ДО ДС для данной возрастной группы	Оценочные материалы
Обязательная часть			
Физическое развитие	<p align="center"><i>Ранний возраст</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям; • обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей; • создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского 	<ul style="list-style-type: none"> • Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями; • интересуется действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.); • при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы; • с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими; • при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность; • стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям; • переносит освоенные простые новые движения в 	<p>Ноткина Н.А.</p> <p>Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. СПб, 1998.</p>

	<p>сада; • укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. <p><i>II младшая группа (с 3 до 4 лет)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям; • целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростносиловые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости; 	<p>самостоятельную двигательную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; • при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое; уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; 	<p>Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (с 3 до 4 лет). ФГОС» Верещагина Наталья Валентиновна Редактор: Ермолаев С. Д.; Издательство: Детство - Пресс, 2017 г. Ошкина А.А. Авторская</p>
--	--	---	--

	развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;		методика изучения потребности в ЗОЖ детей дошкольного возраста.
	<p><i>Средняя группа (с 4 до 5 лет)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость; уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук; проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности; переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность; самостоятельная двигательная деятельность разнообразна; ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх; с интересом стремится узнать о факторах, 	<p>Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет). ФГОС» Верещагина Наталья Валентиновна Редактор: Ермолаев С. Д.; Издательство: Детство - Пресс, 2017 г.</p>

	<p>сверстников и замечать их ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость; • формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни; • развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования). 	<p>обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; • стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации; <p>умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого</p>	
	<p><i>Старшая группа (с 5 до 6 лет)</i></p> <p>Развивать умения</p>	<p>Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений);</p>	<p>Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет).</p>

	<p>осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);</p> <p>развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>развивать творчество в двигательной деятельности; воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</p> <p>развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость</p>	<p>в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</p> <p>в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;</p> <p>ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</p> <p>имеет представления о некоторых видах спорта; уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;</p> <p>проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;</p> <p>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);</p> <p>умеет скользить на груди с работой ног кролем с задержкой дыхания;</p> <p>умеет скользить на спине с работой ног кролем с опорой рук на доску;</p> <p>умеет скользить на груди с работой ног кролем с</p>	<p>ФГОС» Верецагина Наталья Валентиновна Редактор: Ермолаев С. Д.; Издательство: Детство - Пресс, 2015 г.</p>
--	---	---	--

	<p>одиночных движений, максимальную частоту движений, силу; формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p> <p>развивать самостоятельность детей в выполнении культурногигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни;</p> <p>учить скольжению на груди с работой ног кролем с задержкой дыхания;</p> <p>• учить скольжению на спине с</p>	<p>дыханием;</p> <p>умеет выполнять выдох в воду.</p>	
--	--	---	--

	<p>работой ног кролем с опорой рук на доску;</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить скольжению на груди с работой ног кролем с дыханием; • совершенствовать выдох в воду; • развивать координацию движений, умение управлять своим телом в непривычной среде. 		
	<p><i>Подготовительная к школе группа (с 6 до 8 лет)</i></p> <p>Приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств (координация и гибкость); приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильным не уще</p>	<p>Сформированность физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение основными видами движениями; • сформированность способности контролировать свои движения и управлять ими; <p>способность к инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержке, настойчивости, смелости, организованности, самоконтролю и самооценки;</p> <p>сформированность представлений о здоровом образе жизни и соблюдение элементарных правил ЗОЖ; плавать на спине с работой ног кролем</p> <p>(стрелочка);</p> <p>умеет плавать на груди в согласовании с дыханием; умеет плавать кролем на груди в координации с дыханием; умеет плавать кролем на спине; <input type="checkbox"/> умеет владеть своим телом в непривычной среде.</p>	<p>Диагностика педагогического процесса подготовительной школе группе (с 6 до 7 лет). ФГОС»</p> <p>Верещагина Наталья Валентиновна Редактор: Ермолаев С.</p> <p>Д.;</p> <p>Издательство: Детств - Пресс, 2015</p>

	<p>здоровью, выполнением основных движений</p> <p>(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);</p> <p>формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;</p> <p>овладение подвижными играми с правилами;</p> <p>развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержке, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества;</p> <p>становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);</p> <p>совершенствовать выдох в воду; • развитие умения</p>		
--	--	--	--

	<p>плавать на спине с работой ног кролем (стрелочка); развитие умения плавать на груди в согласовании с дыханием; развитие умения плавать кролем на груди в координации с дыханием; • развитие умения плавать кролем на спине; прививать навыки личной гигиены;</p> <p>совершенствовать умения владеть своим телом в непривычной среде.</p>		
Вариативная часть			
<p><i>Приоритетное направление</i></p>	<p>Задачи:</p> <p>1) расширение и обогащение знаний и представлений детей о здоровом образе жизни и способах его ведения;</p> <p>2) развитие эмоционально-оценочного отношения к основам здорового образа жизни;</p> <p>3) формирование умения отражать имеющиеся знания в</p>		

	деятельности и умения опираться на эти знания в поведении		
<i>Региональный компонент</i>	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание у детей чувства любви к родному краю через формирование первичных представлений о себе, семье, обществе, его культурных ценностях, нравственных представлений о родном крае; • формирование любознательного и активного ребенка через развитие познавательного интереса к родному краю; • формирование эмоционально отзывчивого ребенка через приобщение к культурно – эстетическим ценностям родного края, • формирование физически развитого ребенка через его участие в подвижных играх народов Поволжья; 		

Планируемые результаты освоения вариативной части Программы

Результаты освоения программы детьми	Результаты освоения программы детьми	Результаты освоения программы детьми	Результаты освоения программы детьми 6-7 лет
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---

3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	
<ul style="list-style-type: none"> • проявляет познавательный интерес к материалам краеведческого содержания; • имеет представления о своей семье, близких родственниках; • имеет элементарные представления о труде сотрудников детского сада; • имеет общие представления об автомобильном транспорте в ближайшем окружении 	<ul style="list-style-type: none"> • проявляет познавательный интерес к материалам краеведческого содержания; • имеет представления о своей семье, близких родственниках; • знает домашний адрес, адрес детского сада, ориентироваться в детском саду и на его участке; • имеет элементарные представления о труде сотрудников детского сада; • имеет общие представления об автомобильном транспорте, некоторых моделях автомобилей • имеет конкретные представления о признаках живого на примере растений и животных родного края, особенностях сезонных изменений, своеобразии погоды в разные сезоны • заготавливать плоды и семена для подкормки птиц в холодное время года; • знает и соблюдает правила поведения в природе, правила экологической безопасности; • имеет общие представления об истории возникновения города, предметах старинной материальной культуры, жителях Ставрополя-на- 	<ul style="list-style-type: none"> • проявляет познавательный интерес к родному городу, некоторым особенностям его архитектуры и художественного облика; • умеет пользоваться элементарным планом, картой территории, помещения детского сада, микрорайона города; • узнает основные архитектурные сооружения: монументальные и садовопарковые скульптуры • узнает некоторых птиц Самарской Луке как необычном природном комплексе, его погодных условиях, основных лесообразующих древесных породах, редких видах животных; • проявляет интерес к традициям, связанным со сбором урожая; использовании природных богатств в быту человека; 	<ul style="list-style-type: none"> • проявляет познавательный интерес и уважение к природе, культуре, истории родного края, родного города, его людям, их деятельности, людям другой национальности, культуре народов Поволжья; • владеет элементами музейной культуры, осознает ценность музейных материалов, соблюдает правила поведения в музее; • имеет элементарные навыки коллекционирования, оформления экспонатов в уголке краеведения, умеет содержательно и интересно • различает некоторые характерные для данной местности виды деревьев и кустарников, трав (по листьям, цветкам, плодам, запаху почек и цветков) • Поволжья, особенности народных традиций, костюма; • узнает архитектурные сооружения, произведения монументальной скульптуры (памятники, станковая скульптура и др.), определяющие художественный облик города; оценивает их выразительность; • умеет строить из имеющегося материала макеты наиболее интересных зданий, улиц города, других объектов (совместная деятельность);

	<p>Волге;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляет интерес к старине, семейному быту в далекие времена, уметь сравнивать, видит отличия от современности. 	<ul style="list-style-type: none"> • имеет представления о народных промыслах г. Ставрополя-на-Волге; • ориентируется в разных видах транспорта; • знает особенности мужского и женского костюмов. • понимает, что значит в жизни человека семейные традиции. 	<ul style="list-style-type: none"> • использует полученные знания в игре, речи, рисовании, лепке, аппликации, макетировании; • умеет эмоционально и содержательно рассказывать о своей семье, о детском саде, городе; • проявляет гражданские чувства: любовь и уважение к городу, его людям, культуре; стране.
--	--	---	--

Планируемые результаты освоения вариативной части Программы Дополнительная общеобразовательная программа по физическому развитию детей 3 – 7 лет

«Будьте здоровы» А.А. Ошкина

Микротомы/ Компоненты ЗОЖ	Результаты освоения программы детьми 3-4 лет	Результаты освоения программы детьми 4-5 лет	Результаты освоения программы детьми 5-6 лет	Результаты освоения программы детьми 6-7 лет
Элемент ЗОЖ – культурно-гигиенические мероприятия				
Личная гигиена Гигиена полости рта	У ребенка сформировано: – представление о значении полоскания рта после еды; – представление о том, как ухаживать за полостью рта; – представление о необходимости иметь личную зубную щетку.	У ребенка сформировано: – представление о том, как правильно поласкать рот после еды; – представление о том, как правильно чистить зубы; – представление о том, почему нельзя пользоваться зубной щеткой.	У ребенка сформировано: – представление о том, что нужно делать, чтобы зубы не болели; – представление о том, что щетка — это друг для зубов; – представление о том, как правильно чистить зубы. – представление о том, как и зачем нужно ухаживать за собой; – представление о том, для чего нужно мыть руки; – представление о том, что такое гигиена и для чего она нужна.	У ребенка сформировано: – представление о гигиене полости рта; – представление о том, как почистить зубы, если нет зубной щетки; – представление о том, как заботиться о зубах. – представление о свойствах кожи; – представление о внешнем виде; – представление о гигиене.

<p>Гигиена питания Правила поведения за столом</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о необходимости пользования столовыми приборами; – представление о правилах хорошего поведения за столом; – представление о культуре поведения во время еды.</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о том, как нужно себя вести за столом; – представление об этикете во время еды; – представление о видах блюд и о том, как их едят.</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о культуре поведения за столом; – представление о правильной сервировке стола; – представление о культуре.</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о правильном поведении в обществе; – представление о культуре сервировки еды; – представление о культуре сервировки блюд.</p>
<p>Гигиена питания Сервировка стола</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о том, как накрывать на стол; – представление о столовых приборах; – представление о предназначении салфетки.</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о том, как правильно встречать гостей; – представление о столовых приборах; – представление о предназначении салфетки.</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о том, как правильно встречать гостей; – представление о том, как правильно накрыть на стол; – представление о правилах сервировки.</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о том, как правильно сервировать стол; – представление о столовых приборах, салфетке</p>
<p>Навыки самообслуживания Личные вещи</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о том, что такое «Личные вещи»; – представление о том, как следить за личными вещами; – представление о бережном отношении к личным вещам.</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о том, как заботиться о личных вещах; – представление о том, для чего нужен носовой платок; – представление о том, как правильно складывать одежду.</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о том, что личные вещи необходимо держать в порядке; – представление о том, как правильно ухаживать за своими вещами; – представление о гигиене личных вещей.</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о том, какие вещи являются личными; – представление о носовом платке; – представление о том, как хранить личные вещи.</p>

<p>Навыки самообслуживания Внешний вид</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о необходимости быть аккуратным; – представление о необходимости следить за своим внешним видом; – представление о том, как правильно одеваться.</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о необходимости следить за своей внешностью; – представление, о способах следить за внешним видом; – представление о необходимости следить за одеждой.</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о внешнем виде; – представление о том, как ухаживать за волосами; – представление об этикете одежды.</p>	<p>У ребенка сформировано: – представление о внешности; – представление о причёске; – представление об одежде.</p>
<p>Элемент ЗОЖ – рациональное питание</p>				
<p>Когнитивный компонент</p>	<p>Ребенок знает: – кому и зачем нужна вода; – какая еда полезная и не полезная; – что еда перед употреблением должна быть чистой и свежей; – какие продукты считаются не полезными и не употребляет их; – о чистоте овощей и фруктов перед едой; – что в продуктах и пище есть витамины.</p>	<p>Ребенок знает: – какие продукты считаются полезными; – в каких продуктах больше всего витаминов; – почему нужно кушать больше овощей и фруктов; – что в продуктах и пище есть витамины; – почему вредно кушать поздно вечером и ночью.</p>	<p>Ребенок знает: – о питании как источнике жизни и развития человека; – о разнообразном питании; – о содержании в пище белков, жиров и углеводов и их значении для организма; – об аллергенных продуктах, называет такие продукты и понимает, что их нужно исключить из питания в случае аллергии; – об умеренном питании; – об органах, участвующих в переваривании пищи (рот, зубы, пищевод, желудок, кишечник);</p>	<p>Ребенок знает: – о воде как источнике всего живого на земле; – о пище не только как источнике энергии, но и как о материале для роста и развития; – о чистоте и свежести продуктов; – о разнообразии каш и называет крупы, из которых готовят каши; – о содержании в продуктах минеральных солей, витаминов и их значении для организма человека: рост, развитие, обмен веществ; – и соблюдает правила здорового питания.</p>

			<p>формируют иммунитет, насыщают энергией);</p> <p>– значение витаминов А,В,С,Д для организма человека и в каких продуктах они содержатся</p>	<p>умеренности употребления сладкого и солёного, о вреде кушать вечером и ночью;</p> <p>– о различии в питании на завтрак, обед и ужин;</p> <p>– о важности красивой подачи блюд;</p> <p>– о пищеварительной системе человека и ее функциях.</p>
Эмоционально – мотивационный компонент	Знает, какие продукты считаются полезными, положительно относится и употребляет их.	<p>Положительно относится:</p> <p>– к употреблению полезных продуктов;</p> <p>– к умеренному употреблению сладкого, т.к. знает о его вреде.</p>	Положительно относится к разнообразному полезному питанию.	<p>Положительно относится:</p> <p>– к употреблению продуктов, содержащих витамины;</p> <p>– к разнообразному полезному питанию.</p>
Поведенческий компонент	Знает о четырех разовом питании в день, всегда с удовольствием кушает в детском саду.	<p>Знает о четырехразовом питании в день, всегда с удовольствием кушает в детском саду, не переедает.</p> <p>Рассказывает о пользе витаминов.</p>	Соблюдает правила здорового питания (вред переедания, предпочтение растительной пищи, умеренное употребление сладкого и солёного, вред кушать вечером и ночью)	<p>Соблюдает правила здорового питания.</p> <p>Умеренно питается, не недоедает и переедает.</p> <p>Употребляет разнообразную пищу.</p>

I. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Цель, задачи и конкретное содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» определяются целями и задачами Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и реализуются:

- в процессе организованной образовательной деятельности с детьми (НОД);
- в ходе режимных моментов;
- в процессе самостоятельной деятельности детей в различных видах детской деятельности и во взаимодействии со взрослыми и сверстниками;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации Программы.

Направленность содержания образовательных областей
на развитие приоритетных в данной области видов детской деятельности

Образовательная область	Приоритетные виды детской деятельности
Физическое развитие	Двигательная Игровая Познавательно-исследовательская

Характеристика видов детской деятельности

<i>Двигательная деятельность</i>	
Специфические задачи	- накопление и обогащение двигательного опыта детей; - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; - развитие физических качеств.
	- НОД ОО «Физическое развитие» (формы организации: игровые, сюжетные, тематические, комплексные, учебно-тренирующего характера).

Виды образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультурные минутки и динамические паузы. - Гимнастика. - Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования. - Игры-имитации, хороводные игры. - Народные подвижные игры. - Пальчиковые игры. - Спортивные упражнения. - Разнообразная двигательная деятельность в центре двигательной активности.- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек.
--	---

Пути интеграции различных образовательных областей

Реализации принципа интеграции формирования Программы и ее комплексный подход позволяют осуществлять решение воспитательно-образовательных задач одной области в процессе освоения всех областей Программы. Реализация комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса осуществляется в тесной взаимосвязи с принципом интеграции. Полноценная реализация темы возможна при интеграции не только содержания дошкольного образования, но и ее организационных форм, в которых в той или иной степени будут интегрироваться и различные виды детской деятельности.

При планировании образовательной деятельности с детьми в детском саду предусматриваются следующие варианты интеграции:

1. Интеграция содержания и задач образовательной деятельности (содержание образовательной области «Физическое развитие» интегрируется с содержанием таких образовательных областей, как «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие» и т.д.).
2. Интеграция детских деятельностей (утренняя гимнастика под музыку (интеграция музыкальной и двигательной деятельностей)).
3. Использование средств одной образовательной области для организации и оптимизации образовательного процесса в ходе реализации другой образовательной области или основной образовательной программы в целом.

По задачам и содержанию	По средствам (формам) организации и оптимизации образовательного процесса
виды интеграции области «Физическое развитие»	
<p>«Познавательное развитие» (формирование познавательной мотивации, становление сознания; формирование первичных представлений о себе, других людях)</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» (формирование основ безопасного поведения, усвоение норм и ценностей, связанных со здоровьем, развитие у детей саморегуляции собственных действий, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере)</p> <p>«Художественно - эстетическое развитие»(развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей)</p>	<p>«Художественно – эстетическое развитие» (использование изобразительных и музыкальных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области; развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанной области)</p> <p>«Речевое развитие» (использование произведений художественной литературы для обогащения и закрепления содержания области)</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» (накопление опыта здоровьесберегающего поведения, освоение культуры здорового труда)</p>

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка):

- для детей дошкольного возраста (с 3 до 8 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая игру с правилами, подвижные (по степени подвижности: малой, средней и большой подвижности; по преобладающим движениям: игры с прыжками, с бегом, лазаньем и т.п.; по предметам: игры с мячом, с обручем, скакалкой и т.д.);

- развивающие;

- музыкальные;

- двигательные (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Культурные практики

В детском саду организуются разнообразные **культурные практики**, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Соревнование – вид деятельности целенаправленно организуемый взрослыми для спортивных и подвижных игр, развлечений, двигательной активности, спортивных состязаний и соревнований.

Викторина - форма организации работы с детьми, основанная на взаимодействии педагога и воспитанников, в процессе которой дети развлекаются, соревнуясь в правильном выполнении предложенных поисковых заданий различного содержания, соблюдая предложенные правила и представляя ответы в заданной форме (познавательная, экологическая).

Проект – форма организации работы с детьми, основанная на взаимодействии педагога и воспитанников, в процессе которой происходит поэтапная интегрированная деятельность детей по достижению решения поставленной проблемы, заканчивающаяся получением творческого продукта и презентации результата, которая предполагает самостоятельную деятельность детей под руководством взрослого.

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. В детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», «Шашечный турнир». Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте), а также в соответствии с комплексно - тематическим планированием «Уж небо осенью дышало», «Мой город», «весна , весна на улице...».

Культурные практики вырастают на основе, с одной стороны, взаимодействия с взрослыми, а с другой стороны, и это не менее важно для развития ребёнка, на основе его постоянно расширяющихся самостоятельных действий (собственных проб, поиска, выбора, манипулирования предметами и действиям, фантазирования, наблюдения-изучения-исследования). На основе культурных практик ребёнка формируются его привычки, пристрастия, интересы и излюбленные занятия, а также в известной мере черты характера.

(Приложение №1).

Виды культурных практик

Культурная практика	Интегрированные виды деятельности	Содержание	Периодичность использования	Возраст детей
Детский досуг	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая • Коммуникативная • Музыкальная • Восприятие художественной литературы и фольклора 	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха	1 раз в месяц	Младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная к школе группа

	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная 			
Соревнование	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная • Игровая 	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для спортивных и подвижных игр, развлечений, двигательной активности, спортивных состязаний и соревнований	1 раз в квартал	Старшая группа Подготовительная к школе группа
Тренировка	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная • Игровая • Коммуникативная 	Форма организации работы с детьми, в процессе которой происходит совершенствование физических навыков и умений в соответствующих видах детской деятельности и решение интегрированных задач соответствующих образовательных областей	1 раз в неделю	Старшая группа Подготовительная к школе группа
Маршрутная игра	<ul style="list-style-type: none"> • Познавательно исследовательская • Коммуникативная • Игровая • Двигательная • Восприятие художественной литературы 	Форма организации работы с детьми, в процессе которой происходит практическое выполнение дошкольниками специально подобранных педагогом заданий в ходе целенаправленного движения по определенной схеме, обозначенной в маршрутном листе.	1 раз в квартал	Старшая группа Подготовительная к школе группа

2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития и образования детей

2.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Построение воспитательно-образовательной работы основано на решении задач образовательной области «Физическое развитие», сформулированных в ФГОС ДО (учитывая отсутствие на данный момент примерных основных образовательных программ) посредством различных средств, форм, методов, приемов.

По задачам и содержанию	По средствам (формам) организации и оптимизации образовательного процесса
виды интеграции области «Физическое развитие»	
<p>«<i>Познавательное развитие</i>» (формирование познавательной мотивации, становление сознания; формирование первичных представлений о себе, других людях)</p> <p>«<i>Социально-коммуникативное развитие</i>» (формирование основ безопасного поведения, усвоение норм и ценностей, связанных со здоровьем, развитие у детей саморегуляции собственных действий, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере)</p> <p>«<i>Художественно - эстетическое развитие</i>»(развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей)</p>	<p>«<i>Художественно – эстетическое развитие</i>» (использование изобразительных и музыкальных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области; развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанной области)</p> <p>«<i>Речевое развитие</i>» (использование произведений художественной литературы для обогащения и закрепления содержания области)</p> <p>«<i>Социально-коммуникативное развитие</i>» (накопление опыта здоровьесберегающего поведения, освоение культуры здорового труда)</p>

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка):

- для детей дошкольного возраста (с 3 до 8 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая игру с правилами, подвижные (по степени подвижности: малой, средней и большой подвижности; по преобладающим движениям: игры с прыжками, с бегом, лазаньем и т.п.; по предметам: игры с мячом, с обручем, скакалкой и т.д.);
- развивающие;
- музыкальные;
- двигательные (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Культурные практики

В детском саду организуются разнообразные **культурные практики**, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Соревнование – вид деятельности целенаправленно организуемый взрослыми для спортивных и подвижных игр, развлечений, двигательной активности, спортивных состязаний и соревнований.

Викторина - форма организации работы с детьми, основанная на взаимодействии педагога и воспитанников, в процессе которой дети развлекаются, соревнуясь в правильном выполнении предложенных поисковых заданий различного содержания, соблюдая предложенные правила и представляя ответы в заданной форме (познавательная, экологическая).

Проект – форма организации работы с детьми, основанная на взаимодействии педагога и воспитанников, в процессе которой происходит поэтапная интегрированная деятельность детей по достижению решения поставленной проблемы, заканчивающаяся получением творческого продукта и презентации результата, которая предполагает самостоятельную деятельность детей под руководством взрослого.

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. В детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», «Шашечный турнир». Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте), а также в соответствии с комплексно - тематическим планирование «Уж небо осенью дышало», «Мой город», «весна , весна на улице...».

Культурные практики вырастают на основе, с одной стороны, взаимодействия с взрослыми, а с другой стороны, и это не менее важно для развития ребёнка, на основе его постоянно расширяющихся самостоятельных действий (собственных проб, поиска, выбора, манипулирования предметами и действиям, фантазирования, наблюдения-изучения-исследования). На основе культурных практик ребёнка формируются его привычки, пристрастия, интересы и излюбленные занятия, а также в известной мере черты характера.

(Приложение №1).

Виды культурных практик

Культурная практика	Интегрированные виды деятельности	Содержание	Периодичность использования	Возраст детей
Детский досуг	<ul style="list-style-type: none">• Игровая• Коммуникативная• Музыкальная• Восприятие художественной литературы и фольклора	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха	1 раз в месяц	Младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная к школе группа

	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная 			
Соревнование	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная • Игровая 	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для спортивных и подвижных игр, развлечений, двигательной активности, спортивных состязаний и соревнований	1 раз в квартал	Старшая группа Подготовительная к школе группа
Тренировка	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная • Игровая • Коммуникативная 	Форма организации работы с детьми, в процессе которой происходит совершенствование физических навыков и умений в соответствующих видах детской деятельности и решение интегрированных задач соответствующих образовательных областей	1 раз в неделю	Старшая группа Подготовительная к школе группа
Маршрутная игра	<ul style="list-style-type: none"> • Познавательно исследовательская • Коммуникативная • Игровая • Двигательная • Восприятие художественной литературы 	Форма организации работы с детьми, в процессе которой происходит практическое выполнение дошкольниками специально подобранных педагогом заданий в ходе целенаправленного движения по определенной схеме, обозначенной в маршрутном листе.	1 раз в квартал	Старшая группа Подготовительная к школе группа

Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие»

Дошкольный возраст (с 3 до 8 лет)

Цель образовательной деятельности: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки.

Образовательные:

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции);
- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к активной деятельности;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43,72;

- Конвенция о правах ребенка(1989г.);
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении ФГОС ДО»;
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС ДО от 28.02.2014 г. №08-249;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО)»;
- Концепция дошкольного воспитания;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам
-образовательным программам дошкольного образования»;
- Устав АНО ДО «Планета детства «Лада».

Задачи:

- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);
- обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Задачи ФГОС (ДО)	Содержание образовательной деятельности			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
<p>• Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и</p>	<p>Двигательная деятельность. Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, враспынную, 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 упражнения общеразвивающие упражнения</p>	<p>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.</p>	<p>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,</p>	<p>Двигательная деятельность. Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения</p>

<p>елкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; • становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; • становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). 	<p>одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа).</p> <p>Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;</p> <p>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.</p>	<p>Традиционные четырехчастные 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.</p> <p>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</p>	<p>шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения 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.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>Основные движения: 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,</p>	<p>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.</p> <p>Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья 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.</p>
---	--	---	--	---

	<p>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 в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с</p>	<p>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 (5x3=15), ведение колонны. Бросание, ловля,</p>	<p>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 и между предметами, 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 3x10 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).</p>	<p>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</p>
--	--	--	---	---

	<p>помощью взрослых.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Основные правила в подвижных играх.</p> <p>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</p> <p>Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.</p> <p>Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p> <p><u>Воспитательные задачи</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 . Ознакомить детей с помещением бассейна 2. Ознакомить с правилами поведения в бассейне, душе, раздевалке. 3 . Воспитывать у детей уверенность, самостоятельность, 	<p>метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.</p> <p>Ползание, лазанье.</p> <p>Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.</p> <p>Прыжки.</p> <p>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);</p>	<p>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.</p> <p>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).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя,</p>	<p>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.</p> <p>Бег.</p> <p>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 «постурецки», 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</p>
--	--	--	---	--

	<p>организованность.</p> <p>4 . Воспитывать умение действовать по сигналу преподавателя.</p> <p>5 . Воспитывать у детей чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.</p> <p><u>Оздоровительные задачи:</u></p> <p>1 . Повышать сопротивляемость организма к перепаду температур.</p> <p>2 . Укреплять связочно суставной аппарат.</p> <p>3 . Укреплять и развивать все группы мышц.</p> <p><u>Образовательные задачи:</u></p> <p>1 . Формировать умение не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.</p> <p>2 . Формировать умение передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.</p> <p>3 . Формировать умение</p>	<p>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.).</p> <p>Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.</p> <p>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.</p> <p>Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж</p>	<p>сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).</p> <p>Метание вдаль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.</p> <p>Ползание и лазание.</p> <p>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).</p> <p>Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по</p>	<p>наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 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 (5x10 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</p>
--	--	--	---	--

	<p>погружаться в воду, открывать глаза в ней, передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>4 . Формировать умение выдоху в воду.</p> <p>5 . Формировать умение лежать на воде на груди и спине.</p> <p>6 . Формировать умение скольжению на груди и спине.</p> <p>Этапы обучения плаванию детей дошкольного возраста</p> <p>«Приложение 1»</p>	<p>под рукой.</p> <p>Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).</p> <p>Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.</p> <p>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.</p> <p>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</p> <p>Представления об элементарных правилах здорового образа жизни,</p>	<p>веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.</p> <p>Игры-эстафеты.</p> <p>Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). 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.</p> <p>Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с</p>	<p>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</p>
--	---	--	---	---

		<p>важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p>	<p>воспитателем.</p> <p><i>Футбол.</i> 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.</p> <p>Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Знает признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия,</p>	<p>и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. 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; по канату (шесту) способом «в три приема».</p> <p>Подвижные игры. Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников.</p> <p>Игры-эстафеты.</p> <p>Спортивные игры. Правила спортивных игр.</p> <p><i>Городки.</i> Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p><i>Баскетбол.</i> Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои</p>
--	--	---	---	--

			<p>настроения и поведения здорового человека.</p> <p>Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки.</p> <p>Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома.</p> <p>Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p>	<p>действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.</p> <p><i>Футбол.</i> Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.</p> <p>Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.</p> <p><i>Хоккей.</i> Ведение шайбы клюшкой, 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.</p> <p>Спортивные упражнения. <i>Ходьба на лыжах.</i> Скольльзящий попеременный</p>
--	--	--	--	---

				<p>двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. <i>Катание на коньках.</i> Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.</p> <p><i>Катание на самокате.</i> Отталкивание одной ногой.</p> <p><i>Плавание.</i> Скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.</p> <p><i>Катание на велосипеде.</i> Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.</p> <p><i>Катание на санках.</i> Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.</p> <p>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья.</p> <p>Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности.</p> <p>Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду.</p> <p>Гигиенические основы организации деятельности.</p>
--	--	--	--	--

3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется как в совместной образовательной деятельности детей со взрослыми и сверстниками, так и в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Активность ребенка является

основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

Направления поддержки детской инициативы:

- позиция педагога при организации жизни детей в детском саду, дающая возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления. Основная роль педагога - организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфортности и уверенности в собственных силах;
- психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности;
- фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

Обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям.

Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей.

Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и сверстниками через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно - эстетического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей;

Взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, посредством создания образовательных проектов совместно с семьей.

Инициативная личность развивается в деятельности. А так как ведущая деятельность дошкольного возраста - игра, то, чем выше уровень развития творческой инициативы, тем разнообразнее игровая деятельность, а, следовательно, и динамичнее развитие личности.

Участвуя в конкурсах, олимпиадах, соревнованиях разной направленности дети имеют возможность продемонстрировать свои знания, умения и навыки, проявить творческие способности. Дети становятся более уверенными в себе, у них появляется желание действовать, они проявляют инициативу при подготовке к следующему мероприятию.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Способы поддержки детской инициативы	Возраст			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
• Оснащение РПС по направлению	+	+	+	+
• Чтение (произведения художественной литературы, связанные по тематике с формированием элемента ЗОЖ)	+	+	+	+
• Выпуск газет в рамках тематического планирования			+	+
• Здоровьесберегающие технологии: физкультминутки, пальчиковая гимнастика	+	+	+	+
• Танцевальные упражнения		+	+	+
• Подвижные игры	+	+	+	+
• Спортивные игры			+	+
• Развлечения, праздники	+	+	+	+
• Соревнования и досуги («С физкультурой мы дружны», «Семейные старты», «День Здоровья» и т.д.).			+	+

• Самостоятельная двигательльно-игровая деятельность детей	+	+	+	+
• НОД по физкультуре с участием родителей	+	+		
• Участие в совместных с родителями соревнованиях			+	+
• Использование нетрадиционного физкультурного оборудования	+	+	+	+
• Использования маршрутных игр, игр - путешествий			+	+
• Использование схем, алгоритмов, пиктограмм при выполнении разных видов движений и подвижных игр спортивного характера			+	+

4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

При реализации образовательной Программы педагог:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

Двигательная деятельность (овладение основными движениями) формы активности ребенка.			
Возраст	Формы организации	Способы, методы	Средства
3-4 года	<p>Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Гимнастика пробуждения Закаливающие процедуры Подвижные игры и упражнения Физкультминутки Развлечения, праздники и досуги Чтение (произведения художественной литературы, связанные по тематике с формированием элемента ЗОЖ)</p>	<p><u>Наглядные:</u> Наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий (иллюстрации, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни) Тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя)</p> <p><u>Словесные:</u> объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) вопросы к детям образный сюжетный рассказ, беседа словесная инструкция</p> <p><u>Практические:</u> повторение упражнений без изменения и с изменениями проведение упражнений в игровой форме.</p>	<p>- Двигательная активность, занятия физической культурой (удовлетворение потребности ребенка в движении и одновременно развивают его)</p> <p>- Эколого - природные факторы: солнце, воздух, вода (повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции).</p> <p>- Психогигиенические факторы (режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий)</p>

4-5 лет	<p><u>Наглядные</u> Наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий (иллюстрации, алгоритмы, опорные схемы и пиктограммы, оценочные панно, памятки и т.д.), имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни) тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя)</p> <p><u>Словесные:</u> объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) вопросы к детям образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция</p>	
	<p><u>Практические:</u> повторение упражнений без изменения и с изменениями проведение упражнений в игровой форме</p>	

<p>5-6 лет</p>	<p>Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Гимнастика пробуждения Закаливающие процедуры Подвижные игры и упражнения Физкультминутки НОД Совместная деятельность воспитателя с детьми Самостоятельная деятельность Гимнастика Физкультурные упражнения на прогулке Спортивные упражнения Подвижные игры и упражнения Развлечения, праздники, соревнования и досуги</p>	<p><u>Наглядные:</u> Наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, иллюстрации, алгоритмы, опорные схемы и пиктограммы, оценочные панно, памятки и т.д., имитация, зрительные ориентиры). Наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни) тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя)</p> <p><u>Словесные:</u> объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) подача команд, распоряжений, сигналов вопросы к детям образный сюжетный рассказ, беседа словесная инструкция</p> <p><u>Практические:</u> повторение упражнений без изменения и с изменениями проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.</p>	
<p>6-8 лет</p>		<p><u>Наглядные:</u> Наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий (иллюстрации, алгоритмы, опорные схемы и пиктограммы, оценочные панно, памятки и т.д.), имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни)</p>	

Катание больших мячей														*	*			*	*			*	*		
Скатывание больших мячей с наклонной доски																		*	*	*	*				
Ползание, лазание																									
Ползание на ладонях и коленях шеренгой от черты	*	*	*	*																*					
ползание по доске, положенной на пол									*	*															
Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях										*	*											*	*		
Подлезание под шнур, натянутый на высоте 50см																					*	*			
Подлезание между мячами													*	*						*	*				
Подлезание под дугу																							*	*	
Равновесие																									
ходьба по доске положенной на пол									*	*			*	*											
ходьба скамейке, руки на поясе															*	*									
Ходьба приставным шагом																	*	*						*	*
Подвижные игры																									
П/и «Солнышко и дождик»	*																			*					*
П/и «Автомобили»		*	*						*	*			*	*	*										
П/и «Воробушки и автомобиль»				*																					
П/и «Кролики и хозяин»					*	*																			
П/и «Кролики»						*	*																	*	
П/и «Зайцы и волк»							*			*	*										*	*			
П/и «Найди свой цвет»																									
П/и «Воробышки и кот»															*	*									
П/и «Куры в огороде»																						*			
Физкультурный досуг	«Жили были сто ребят все ходили в детский сад»							«Осень в гости просим»							«Делай как мама» совместно с мамами										

**Перспективный план НОД по ОО «Физическое развитие»
2-ая младшая группа
II квартал**

Задачи:

1. Продолжать закреплять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; выполнять подлезание различными способами.
2. Формировать правильность приземления при выполнении различных видов прыжков.
3. Совершенствовать ползание различными способами.
4. Знакомить с метанием вдаль; закрепить броски и ловлю, прокатывание и метание большого мяча вдаль.
5. Продолжать формирование правильной осанки в ходьбе.
6. Вызывать у детей положительный эмоциональный настрой на занятиях.
7. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.
8. Продолжать развивать выносливость, координационные способности детей.
9. Способствовать развитию эмоциональной сферы каждого ребенка.

Содержание	Декабрь								Январь								Февраль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер НОД																								
Тема недели	Народные промыслы		Девочки и мальчики		Мастерская деда Мороза		Новогодние чудеса				Зимние развлечения		Неделя вежливых слов		В мире книжной графики		Животный мир зимой		Растения вокруг нас		Хочу все знать!		День защитника Отечества	
Построения																								
Друг за другом и воспитателем	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в колонну друг за другом	*	*	*	*							*	*												
Перестроение из шеренги в круг		*	*	*	*	*	*	*					*	*				*	*		*	*		
Построение в пары на месте															*	*								
Построение в пары от обозначенного места																	*	*						
Построение из колонны в пары от обозначенного места																			*	*				
Построение из колонны в пары по ходу																							*	*
ОРУ																								
С двумя платочками	*													*	*									
Без предметов		*	*	*	*	*	*	*			*				*	*	*	*			*			

Подвижные игры																						
П/и «Самолеты»	*																			*		*
П/и «Воробышки и кот»		*	*							*			*	*	*					*	*	
П/и «Зайцы и волк»				*																		
П/и «Воробы и голуби»					*													*	*			
П/и «Кто знает что нужно делать»						*																
П/и «Найди свой цвет»							*	*						*								
П/и «Кролики»										*	*				*							
П/и «Мой веселый звонкий мяч»											*	*										
П/и «Лохматый пес»																	*	*				
П/и «Кот и мыши»																					*	*
Физкультурный досуг	«Здравствуй, Зимушка – зима!»								«Зимнее приключение»							«Бравые солдаты» совместное а папами						

**Перспективный план ОО «Физическое развитие»
на III квартал 2-ая младшая группа**

Задачи:

1. Вызвать положительный эмоциональный настрой на занятиях физкультурой.
2. Определить уровень выполнения основных движений и уровень развития некоторых физических качеств (вторая половина мая).
Обучать закреплять и повторять упражнения в основных видах движений:
 - метание на дальность
 - лазание через бревно по лесенке
 - прыжок в длину с места
 - упражнения в равновесии: ходьба по наклонной, доске; кружение
 - ловля мяча, брошенного воспитателем
3. Развивать выносливость, быстроту, скоростно-силовые качества.
4. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой, желание улучшать достигнутые результаты.
5. Способствовать развитию эмоциональной сферы каждого ребенка.

Содержание	Март								Апрель								Май								
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
Тема недели	Мамины помощники		Ранняя весна		Правила дорожного движения		Мир театра		Всемирный день здоровья		День космонавтики		Международный день птиц		Удивительный предметный мир		Как хорошо, что есть мир на земле (День Победы)		Природа наш дом!		История дома		Права детей в России		
Построения																									
Друг за другом и воспитателем	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в колонну друг за другом	*	*	*	*							*	*													
Перестроение из шеренги в круг		*	*	*	*	*	*	*					*	*				*	*		*	*			
Построение в пары на месте															*	*									
Построение в пары от обозначенного места																	*	*							
Построение из колонны в пары от обозначенного места																		*	*						
Построение из колонны в пары по ходу																							*	*	
ОРУ																									
С двумя платочками	*													*	*										
Без предметов		*	*	*	*	*	*	*			*					*	*	*	*		*	*			
С мешочками											*	*						*	*						
с флажками																					*	*			
с большим мячом																								*	
Ходьба																									

обычная по краям зала за воспитателем	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба с высоким подниманием ног	*	*									*	*							*	*				
Ходьба через гимнастические палки			*	*																				
Ходьба по кругу вокруг гимнастических палок					*	*																		
Ходьба из обруча в обруч							*	*			*	*	*											
Бег																								
обычный в прямом направлении	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в рассыпную	*	*	*	*	*						*	*											*	*
в колонне				*	*							*	*	*	*			*	*	*	*			
В разных направлениях														*	*									
Прыжки																								
Прыжки в длину с места через три дорожки шириной 30см	*	*																						
На двух ногах с продвижением вперед											*	*												
Спрыгивание со скамьи высотой 15 см															*	*								

С прыжки с мячом между ног																						*		
Подпрыгивание с доставанием до колокольчика	*	*																						*
Метание, бросание, ловля																								
Подбрасывание большого мяча вверх и ловля го	*	*			*	*	*	*																
Бросок мяч вдаль двумя снизу					*	*	*	*																
Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой																								
Катание больших мячей													*	*				*	*			*	*	
Скатывание больших мячей с наклонной доски																	*	*	*	*				
Прокатывание большого мяча под шнур расстояние 4м				*																				
Ползание, лазание																								
Ползание в обруч на ступнях без помощи рук			*	*																*				
ползание по доске, положенной на пол																								

Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях										*	*									*	*		
Подлезание под дугу, натянутый на высоте 50см	*																			*	*		
Подлезание между мячами											*	*								*	*		
Подлезание под дугу																						*	*
Равновесие																							
ходьба по шнуру с приставлением пятки к носку 3м		*										*	*										
ходьба скамейке, руки на поясе														*	*								
Ходьба приставным шагом															*	*						*	*
Подвижные игры																							
П/и «Лиса и гуси»	*	*																		*			*
П/и «Цветные автомобили»			*	*						*			*	*	*						*	*	
П/и «Воробушки и кот»					*																		
П/и «Самолетики и тучка»						*	*										*	*			*		
П/и «Наседка и цыплята»							*	*				*	*										
П/и «Огуречик»								*	*												*		
П/и «Зайцы и сторож»										*	*				*								
П/и «Мой веселый звонкий мяч»															*	*							

Содержание	Июнь								Июль								Август							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Тема недели	«Мы живем в Тольятти»		«Здравствуй, лето!»		«Почемучки и любознательности»		«Город мастеров»		«В гостях у книги»		«Спорт и здоровье»		«Юные исследователи»		«Смешные человечки»		«Я, ты, он, она – вместе дружная семья»		«Азбука безопасности»		«Песочные фантазии»		«До свидания, лето»	
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
враспыльную	*	*																						
в пары	*	*	*	*									*	*				*	*					
в колонну друг за другом по росту			*	*	*	*									*	*	*	*						
ОРУ																								
С кубиками	*	*	*	*																				
С платочками					*	*	*	*																
Без предметов									*	*	*	*												
с ленточками													*	*	*	*								
с флажками																	*	*	*	*				
с гантелями																					*	*	*	*
Ходьба																								
обычная	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*					*	*	*	*				*		*						
изменением направления	*	*	*	*																				
враспыльную			*	*			*	*																
с высоким подниманием колен					*	*	*	*			*	*									*	*	*	*
на пятках					*	*	*	*					*	*	*	*								

змейкой					*	*	*	*	*	*					*	*	*							
с заданием для рук							*	*				*	*				*	*	*	*	*	*	*	*
в полуприседе																*	*	*	*					
Бег																								
обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
враспынную	*	*	*	*					*	*		*	*	*									*	*
в колонне					*	*			*	*			*	*	*	*			*	*	*	*		
Прыжки																								
с продвижение вперед	*	*															*	*						
В длину с места			*	*						*	*													
Через шнуры								*	*															
Из обруча в обруч							*	*											*	*				
Метание, бросание, ловля																								
Бросок мяч вдаль двумя руками			*	*	*	*																		
Бросок мяч вдаль двумя руками из-за головы										*	*													
Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой					*	*						*	*											
метание вертикальную цель от груди 2-мя руками						*	*																	

1. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
2. Определить уровень развития мышечных групп и двигательных качеств.
3. В прыжках с продвижением вперед формировать умение энергично, отталкиваясь одновременно 2-мя ногами. Следить за правильным приземлением.
4. Закреплять умение детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.
5. Закреплять умение принимать правильное и.п. в беге на короткую дистанцию, выполнять ускорение.
6. Упражнять в выполнении бега из и.п. стоя спиной к направлению движения.
7. Закреплять умение принимать правильное и.п., а также мягко приземляться в прыжках в длину и высоту с места.
8. Упражнять детей в умение подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратит внимание на согласованные движения рук и ног.
9. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке.
10. Упражнять в умении перелезть через бревно, используя запрыгивание с упором руками.
11. Развивать быстроту, ловкость в подвижных играх.
12. Способствовать развитию эмоциональной сферы каждого ребенка, развивать чувство ритма, формировать выразительность движений.

Содержание Номер НОД	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь								
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
Тема недели	До свидания лето, здравствуй, детский сад!		Моя семья		Волшебница осень		Профессии в детском саду		Мир одежды и обуви		Моя улица, мой город		Опасное и безопасное вокруг нас (мир техники)		Праздник урожая		Моя страна - моя Родина		Птицы нашей области		Скоро зима		День матери		
Построения																									
в колонну по одному	*	*	*	*																					
в шеренгу					*	*	*	*																	
в рассыпную																									
в пары													*	*			*	*							
в колонну друг за другом по росту															*	*	*	*							

в колонну парами																			*	*	*	*	*	*
перестроение в три колонны								*	*	*	*					*	*			*	*			
повороты на месте									*	*			*	*				*	*			*	*	
ОРУ																								
без предметов	*	*	*	*																				
с малым мячом					*	*	*	*																
без предметов								*	*	*	*													
с осенними листочками												*	*	*	*									
с флажками																*	*	*	*					
с султанчиками																								
Ходьба																					*	*	*	*
обычная	*	*						*	*															
на носках			*	*					*	*	*	*	*		*		*							
на пятках				*	*				*					*		*								
парами												*	*											
в колонне								*	*	*	*						*							
с высоким подниманием колен														*	*	*								
в колонне с поворотом															*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в полуприседе																								
Бег																						*		
обычный	*	*								*	*				*									
враспынную			*	*				*	*		*	*	*									*	*	
бег с высоким подниманием колен						*	*			*				*		*	*					*	*	
в колонне				*	*			*	*		*	*	*	*			*	*	*	*				
челночный бег			*																					
из и.п. спиной к направлению движения																								*
Прыжки																								
в длину с места	*											*	*											
на 2 ногах стоя на месте	*	*	*	*				*			*													

Содержание Номер занятия	Декабрь								Январь								Февраль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Тема недели	Народные промыслы		Девочки и мальчики		Мастерская деда Мороза		Новогодние чудеса				Зимние развлечения		Неделя вежливых слов		В мире книжной графики		Животный мир зимой		Растения вокруг нас		Хочу все знать!		День защитника Отечества	
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*	*						*	*					*	*	*	*	*	*	*	*
в шеренгу		*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*				*	*	*	*	
в рассыпную				*		*	*											*	*	*				
повороты	*	*	*	*									*	*	*	*			*	*	*	*	*	*
в колонну по два							*										*	*	*	*				
парами			*	*	*	*							*	*									*	*
в колонну по три									*	*	*	*												
в круг	*	*		*	*										*	*					*	*		
ОРУ																								
без предметов	*	*	*	*													*	*					*	*
с мячом среднего размера					*	*																		
с малым мячом							*	*																
с мишурой								*	*															
с обручем											*	*									*	*		
с мешочком													*	*										
с короткими лентами															*	*								
с кубиками																								
с большим мячом																			*	*				
Ходьба																								
обычная	*	*	*	*			*	*	*	*	*		*	*		*	*	*			*	*	*	*

С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ НОГ	*		*						*		*	*	*					*	*		*		
«ПИНГВИНЫ»	*	*																					
на пятках		*							*					*						*			
парами			*		*	*	*								*	*	*	*			*		
на носках	*	*					*	*	*			*	*	*	*			*				*	*
приставным шагом							*	*								*							
елочкой									*	*													
змейкой																						*	
Бег																							
обычный	*	*			*	*			*	*	*	*	*				*	*	*	*	*	*	*
враспынную		*	*	*			*						*	*	*	*	*						
враспынную в парах																	*	*					
змейкой								*	*	*	*	*										*	*
двумя колоннами					*	*																	
бег за мячом						*															*	*	
челночный бег 2*10						*																	
с высоким подниманием ног из обруча в обруч														*	*					*			
Прыжки																							
в приседе	*	*																					
спрыгивание с куба	*	*																	*			*	
в высоту через валики			*	*																			
из обруча в обруч			*	*																			
в высоту с места с зажатыми между коленями мячом					*																		
в длину с места	*								*	*					*	*							
спрыгивание со скамейки											*	*											
через ручей																		*					*
Катание, бросание, ловля																							
прокатывание малого мяча в ворота					*	*																	
подбрасывание и ловля большого мяча									*	*													

П/и «Мыши в кладовой»																					*		
П/и «Быстро возьми»																						*	
П/и «Автомобили»																							*
Физкультурный досуг	«В гости к елочке»							«Вот зима кругом бело»							«Дружно, весело играя, мы здоровья прибавляем!»								

Перспективный план ОО «Физическое развитие»

Средняя группа

II

квартал

Задачи:

1. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории, сохранять точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков.
2. Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину 1-ой рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног.
3. В метании в вертикальную цель знакомить детей с броском от плеча 1-ой рукой. Действовать согласованно рукой и ногами.
4. Показать вращение скакалки, согласовывая вращение с подпрыгиванием.
5. Знакомить детей с отбиванием мяча о стенку. Упражнять в ловле мяча.
6. Закреплять умение при ходьбе по гимн. скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо.
7. Упражнять в умении выполнять энергичный замах при метании малых предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с 1-ой ноги на другую при замахе и броске.
8. В прыжках в длину с места познакомить с сочетанием взмаха руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении.

9. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска.
10. Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания.
11. Определить уровень развития мышечных групп и двигательных качеств.
12. Знакомить детей со способом перелезания через бревно, находящееся на высоте 60см от земли.

Содержание Номер занятия	Март								Апрель								Май								
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
Тема недели	Мамины помощники		Ранняя весна		Правила дорожного движения		Мир театра		Всемирный день здоровья		День космонавтики		Международный день птиц		Удивительный предметный мир		Как хорошо, что есть мир на земле (День Победы)		Природа наш дом!		История дома		Права детей в России		
Построения																									
в колонну по одному	*	*	*	*	*								*	*	*	*						*	*	*	*
в шеренгу					*	*	*	*									*	*	*	*					
три колонны	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					
в пары							*	*									*	*				*			
в круг					*	*	*	*					*	*	*	*						*	*	*	*
в колонну друг за другом по росту	*	*						*	*	*	*				*	*	*	*							
повороты на месте			*	*	*	*				*	*			*	*				*	*			*	*	
ОРУ																									
с двумя кубиками																							*	*	
с большим мячом											*	*			*	*									
без предметов			*	*			*	*									*	*			*	*			
с валиками									*	*															
с обручем					*	*																			
с гимнастической палкой													*	*											

с мешочками																			*	*						
Ходьба																										
обычная	*	*		*	*	*	*	*	*	*				*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	
на носках	*	*					*	*				*		*	*	*		*						*	*	
на пятках	*	*										*		*			*	*						*	*	
на носках змейкой				*	*														*	*						
широким шагом из обруча в обруч					*	*																				
с высоким подниманием колен				*			*	*		*	*				*	*							*			
приставным шагом				*			*	*																*	*	
с перешагиванием через валики									*	*																
боком приставным шагом												*	*													
с остановкой на сигнал															*	*							*	*		
со сменой ведущего																				*	*					
Бег																										
обычный	*	*			*	*			*	*	*	*				*	*		*	*		*	*	*	*	*
с изменением направления	*	*											*	*												
змейкой между предметами				*	*							*	*	*							*	*				
из обруча в обруч					*	*																				
врасыпную с остановкой на сигнал							*	*																		
врасыпную																*										
парами																		*								
челночный																								*		
Прыжки																										
с продвижением вперед								*	*	*		*														
боком через палки											*	*	*													
двумя колоннами через																*	*									

П/и «Зайцы и волк»																		*					*			
П/и «Медведи и пчелы»																				*						
П/и «Мяч через сетку»																								*	*	
Физкультурный досуг	«Поиграем мы с мячами»								«Весна, весна на улице»								«Есть у солнышка друзья»									

**Перспективный план ОО «Физическое развитие»
средняя группа**

III

квартал

Задачи:

1. Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.
2. Совершенствовать функции и закаливание организма детей.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.
4. Продолжать формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий.
5. Продолжать развивать умения быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.
6. Закреплять технику основных движений, добиваясь естественности легкости, точности, выразительности выполнения.
7. Закреплять пространственную ориентировку в статике и динамике.
8. Упражнять в развитии скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.
9. Продолжать всесторонне развивать личность детей, формировать физические и нравственные качества.
10. Воспитывать настойчивость при достижении конечного результата.
11. Воспитывать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни города и страны.
12. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Содержание	Июнь								Июль								Август							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Тема недели	«Мы живем в Тольятти»		«Здравствуй, лето!»		«Почемучки и любознайки»		«Город мастеров»		«В гостях у книги»		«Спорт и здоровье»		«Юные исследователи»		«Смешные человечки»		«Я, ты, он, она – вместе дружная»		«Азбука безопасности»		«Песочные фантазии»		«До свидания, лето»	

				и»														семья						
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
враспынную	*	*																						
в пары	*	*	*	*									*	*				*	*					
в колонну друг за другом по росту			*	*	*	*									*	*	*	*						
перестроение в три колонны								*	*	*	*	*					*	*			*	*		
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ																								
без предметов	*	*	*	*																				
со скакалками					*	*	*	*																
с шишками										*	*	*	*											
с ленточками													*	*	*	*								
с флажками																	*	*	*	*				
с гантелями																					*	*	*	*
Ходьба																								
обычная	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*						*	*	*	*				*		*					
изменением направления	*	*	*	*																				
враспынную			*	*			*	*																
с высоким подниманием колен					*	*	*	*			*	*									*	*	*	*
на пятках					*	*	*	*					*	*	*	*								
змейкой					*	*	*	*	*	*					*	*	*							
с заданием для рук							*	*			*	*					*	*	*	*	*	*	*	
в полуприседе															*	*	*	*						
Бег																								

П/и «Перелет птиц»											*	*							*	*						
П/и «Самолеты»													*	*												
П/и «Сбей кегли»																*	*									
П/и «Найди себе пару»																					*	*				
П/и «Лошадки»																								*	*	
Физкультурный досуг	«Здравствуй лето!»										«День Нептуна»							««Цветик-семицветик»»								

**Перспективный план ОО «Физическое развитие»
 I квартал
 старшая группа**

Задачи:

1. Определить уровень развития мышечных групп и двигательных качеств.
2. Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе; обращать внимание на движение рук при ходьбе; развивать координационные способности.
4. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками
5. Закреплять умение бросать большой мяч в паре, ловить его.
6. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании мешочка на дальность.
7. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места, умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. Упражнять детей в мягком приземлении.
8. Закреплять умение выполнять движение с ходу, преодолевая полосу препятствий.
9. Развивать координацию в ходьбе по ограниченной поверхности.
10. Продолжать укреплять мышцы спины, живота, рук.
11. Пробуждать интерес к подвижным играм и соревновательным упражнениям.

Содержание	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер НОД																								
Тема недели	До свидания лето, здравствуй, детский сад!		Моя семья		Волшебница осень		Профессии в детском саду		Мир одежды и обуви		Моя улица, мой город		Опасное и безопасное вокруг нас (мир техники)		Праздник урожая		Моя страна - моя Родина		Птицы нашей области		Скоро зима		День матери	
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*																				
в шеренгу					*	*	*	*																
враспынную																								
в пары													*	*				*	*					
в колонну друг за другом по росту															*	*	*	*						
в колонну парами																			*	*	*	*	*	*
перестроение в в три колонны									*	*	*	*					*	*			*	*		
повороты на месте										*	*			*	*				*	*			*	*
ОРУ																								
без предметов	*	*	*	*																				
с малым мячом					*	*	*	*																
без предметов									*	*	*	*												
с осенними листочками													*	*	*	*								
с флажками																	*	*	*	*				
с султанчиками																								
Ходьба																					*	*	*	*
обычная	*	*							*	*														
на носках			*	*						*	*	*	*	*		*		*						
на пятках					*	*				*					*		*							
парами													*	*										
в колонне									*	*	*	*					*							
с высоким подниманием колен															*	*	*							

в колонне с поворотом																	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в полуприседе																									
Бег																							*		
обычный	*	*								*	*				*										
врассыпную			*	*					*	*		*	*	*									*	*	
бег с высоким подниманием колен							*	*			*				*		*	*					*	*	
в колонне				*	*				*	*			*	*	*	*			*	*	*	*			
челночный бег			*																						
из и.п. спиной к направлению движения																								*	
Прыжки																									
в длину с места	*												*	*											
на 2 ногах стоя на месте	*	*	*	*					*			*													
с поворотом вокруг себя																									
с продвижением вперед																									
вверх с места																			*						
через мячи																		*	*						
спрыгивание со скамейки с поворотом на 90гр.																						*	*		
Метание, бросание, ловля																									
вдаль		*																							
в цель			*																						
подбрасывание и ловля мяча									*	*				*											
отбивание мяча о пол													*					*	*						
метание большого мяча от груди 2-мя руками в корзину															*										
метание большого мяча вдаль от груди с замахом															*	*									
метание мешочка в обруч																									*

ведение мяча на месте																					*	*		
ползание, лазание																								
ползание по прямой на ладонях и коленях								*							*							*		
подлезание под дугу									*	*														*
подлезание под шнуры											*	*												
пролезание в обруч боком															*	*								
ползание на ступнях и ладонях																						*		
Равновесие				*																				
ходьба между шнурами с мешочком на голове									*	*														
ходьба приставными шагами по шнуру																					*	*		
ходьба по гимнастической скамейке.															*							*		
ходьба с перешагиванием через набивные мячи				*					*															
ходьба по ребристой доске	*	*				*			*				*		*			*			*			*
Подвижные игры																								
П/и «Волшебные ёлочки						*	*	*	*															
П/и «Подбрось - поймай»										*														
П/и «Зайцы и волк»											*											*		
П/и «Найди себе пару»				*	*							*												
П/и «Мы – веселые ребята»												*	*	*	*									*
П/и «Караси и щука»															*	*								
П/и «Ловишки»			*	*																*				
П/и «Кот и мыши»	*	*																				*		*
Физкультурный досуг	«На спортивную площадку осень в гости к нам пришла»								«Осенние старты»								«Вместе с мамой веселей»							

**Перспективный план ОО «Физическое развитие»
Старшая группа
II квартал**

Задачи:

Продолжать знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях.

3. Показать детям изменение направления толчка при спрыгивании с предмета. Предложить детям спрыгивать в плоский обруч, лежащий впереди, справа, слева.

4. Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад.

5. Формировать представление о перекрестной координации. Приучать принимать правильное исходное положение при лазанье на гимнастической стенке перекрестной координацией.

6. Знакомить с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками. Знакомить детей с броском от головы 2-мя руками при метании большого мяча вдаль.

7. В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой, а приземляться на 2 ноги одновременно, сохранять равновесие.

8. Закреплять навыки ведения мяча правой и левой рукой; забрасывания мяча в корзину.

9. Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия.

10. Развивать быстроту и ловкость в подвижных играх.

11. Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие.

Содержание	Декабрь								Январь								Февраль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Тема недели	До свидания лето, здравствуй, детский сад!		Моя семья		Волшебница осень		Профессии в детском саду		Мир одежды и обуви		Моя улица, мой город		Опасное и безопасное вокруг нас (мир техники)		Праздник урожая		Моя страна - моя Родина		Птицы нашей области		Скоро зима		День матери	
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*																				
в шеренгу					*	*	*	*																
в рассыпную																								

в пары													*	*				*	*										
в колонну друг за другом по росту															*	*	*	*											
в колонну парами																			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
перестроение в в три колонны									*	*	*	*						*	*			*	*						
повороты на месте										*	*				*	*			*	*					*	*			
ОРУ																													
без предметов																													
с малым мячом				*	*	*	*																						
без предметов									*	*	*	*																	
с палками	*	*	*	*									*	*	*	*													
с флажками																		*	*	*	*								
с султанчиками																													
Ходьба																										*	*	*	*
обычная	*	*							*	*																			
на носках			*	*					*	*	*	*	*	*			*		*										
на пятках				*	*				*							*		*											
парами													*	*															
в колонне									*	*	*	*							*										
с высоким подниманием колен															*	*	*												
в колонне с поворотом																	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в полуприседе																													
Бег																											*		
обычный	*	*									*	*					*												
враспынную			*	*					*	*		*	*	*													*	*	
бег с высоким подниманием колен						*	*			*				*		*	*									*	*		
в колонне				*	*				*	*		*	*	*	*			*	*	*	*		*	*	*	*			
челночный бег			*																										
из и.п. спиной к направлению																													*

3. Знакомить с выполнением замаха из-за головы 2-мя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы 2-мя руками. В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движения рук и ног.
4. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног. Закреплять умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски.
5. Знакомить с броском биты прямой рукой сбоку. Продолжать упражнять детей в умении создавать условия для игры в городки. Ввести в игру в городки правила сбивания городков не только с линии кона, но и с линии полукона.
6. Знакомить с броском в баскетбольное кольцо с ходу.
7. Упражнять в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега.
8. Упражнять в метании в движущуюся цель.
9. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в играх.
10. Определить уровень развития мышечных групп и двигательных качеств.
11. Развивать умение сохранять равновесие, стоя на 1-ой ноге с выполнением движения.

Содержание	Март								Апрель								Май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер НОД																								
Тема недели	Мамины помощники		Ранняя весна		Правила дорожного движения		Мир театра		Всемирный день здоровья		День космонавтики		Международный день птиц		Удивительный предметный мир		Как хорошо, что есть мир на земле (День Победы)		Природа наш дом!		История дома		Права детей в России	
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*																				
в шеренгу					*	*	*	*																
три колонны									*	*	*	*												
в пары													*	*	*	*								
в колонну друг за другом по росту	*	*		*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*						
повороты на месте			*	*	*	*				*	*			*	*				*	*			*	*
ОРУ																								
без предметов	*	*	*	*																			*	*

с большим мячом					*	*	*	*																
с мешочком									*	*	*	*									*	*		
с малым мячом													*	*	*	*								
с обручем																*	*	*	*					
Ходьба																								
обычная	*	*		*		*			*	*														
на носках										*	*	*	*			*		*						
на пятках										*					*		*				*	*		
парами					*	*							*	*					*	*				
в колонне								*	*	*	*						*							
с высоким подниманием колен													*	*	*	*								
в колонне с поворотом																*	*	*	*					
в полуприседе					*	*	*	*																
троками	*	*																						
широким шагом			*	*									*	*										
семенящим шагом			*	*																	*	*		
со сменой направления двумя колоннами					*	*									*	*								
Бег																					*			
обычный	*	*			*	*				*	*				*	*		*	*		*	*		
врасыпную								*	*		*	*											*	*
бег с высоким подниманием колен						*	*						*	*		*	*						*	*
парами	*	*			*	*			*	*			*	*			*	*	*	*	*	*		
челночный бег																*								
из и.п. спиной к направлению движения										*														*
со сменой направления движения			*	*							*													

Прыжки																									
в длину с места				*	*	*												*							
на 2 ногах стоя на месте	*	*	*	*					*				*					*							
запрыгивание на скамейку								*	*																
через короткую скалку												*	*												
в высоту с разбега							*	*						*				*							
через мячи																		*	*						
спрыгивание со скамейки с поворотом на 90гр.																						*	*		
с ноги на ногу в тройках	*	*																							
в длину с разбега	*	*	*														*								
Метание, бросание, ловля																									
вдаль							*	*				*	*	*	*				*						
в цель									*											*					
метание в движущуюся цель	*	*							*	*				*											
отбивание мяча о пол																		*	*			*			
метание большого мяча от груди 2-мя руками в корзину															*										
метание большого мяча вдаль от груди с замахом															*	*									
бросок большого мяча из-за головы двумя руками			*																				*	*	

ведение мяча на месте																				*	*		
ведение мяча на месте с забрасыванием в кольцо				*																			
Ползание, лазание																							
ползание по прямой на ладонях и коленях									*						*						*		
подлезание под шнур									*				*	*									
подлезание по наклонной доске	*	*																				*	
пролезание в обруч боком															*	*							
ползание на предплечьях и коленях с мешочком на спине	*	*																			*		
Подтягивание на скамейке руками скрестным хватом				*																		*	*
Лазание по гимнастической стенке перекрестной координ.							*	*															
Лазание по веревочной лестнице													*	*							*		
Равновесие																							
ходьба между шнурами с мешочком на голове										*	*									*			
ходьба приставными шагами по шнуру																					*	*	*
ходьба по гимнастической скамейке.			*	*							*	*											

ходьба с перешагиванием через набивные мячи								*										*				*	
ходьба по ребристой доске													*	*			*	*					
ходьба по шатающейся гимнастической скамейке					*	*																	
Подвижные игры																							
П/и «Волшебные ёлочки	*						*		*														
П/и «Не оставайся на полу»	*	*																					
П/и «Медведь и пчелы»			*																	*			
П/и «Хитрая лиса»				*																			
П/и «Мяч по кругу»					*						*	*	*	*								*	
П/и «Чья команда быстрее?»						*										*	*						
П/и «Пятнашки»							*											*					
П/и «Пожарные на учениях»							*	*	*												*		*
П/и «Волк во рву»									*	*													
П/и «Мышеловка»										*	*												
П/и «Охотники и утки»											*	*											
П/и «Лесная эстафета»															*								
П/и «Сокол и голуби»																*	*						
П/и «Ловишки с мячом»																			*	*			
П/и «Быстрые метки»																						*	*

Физкультурный досуг	«Весенняя капель»	С физкультурой мы дружны нам, болезни не страшны	«Мы за мир!»
---------------------	-------------------	--	--------------

**Перспективный план ОО «Физическое развитие»
старшая группа
IV квартал**

Задачи:

1. Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать к здоровому образу жизни.
2. Продолжать совершенствовать функции и закаливание организме детей, используя природные факторы.
3. Совершенствовать технику основных видов движений, добиваясь естественности, легкости. Выразительности их выполнения.
4. Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, тонких движений рук.
5. Продолжать всесторонне развивать личность детей, формировать физические и нравственные качества.
6. Воспитывать настойчивость при достижении конечного результата.
7. Воспитывать интерес у детей к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о спортивной жизни города и страны.

Содержание	Июнь								Июль								Август							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер НОД																								
Построения																								
Тема недели	«Мы живем в Тольятти»		«Здравствуй, лето!»		«Почемуuki и любознайки»		«Город мастеров»		«В гостях у книги»		«Спорт и здоровье»		«Юные исследователи»		«Смешные человечки»		«Я, ты, он, она – вместе дружная семья»		«Азбука безопасности»		«Песочные фантазии»		«До свидания, лето»	
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в рассыпную	*	*																						
в пары	*	*	*	*									*	*				*	*					
в колонну друг за другом по росту			*	*	*	*									*	*	*	*						
перестроение в три колонны								*	*	*	*	*					*	*			*	*		
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Смыкание - размыкание									*	*	*	*									*	*	*	*

ОРУ																									
без предметов	*	*	*	*																		*	*	*	*
утяжелителями					*	*	*	*																	
парами									*	*	*	*													
с скалками													*	*	*	*									
с большим мячом																	*	*	*	*					
Ходьба																									
обычная	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*					*	*	*	*					*		*						
изменением направления	*	*	*	*																					
враспыпную			*	*			*	*																	
с высоким подниманием колен					*	*	*	*			*	*										*	*	*	*
на пятках					*	*	*	*					*	*	*	*									
змейкой					*	*	*	*	*	*					*	*	*								
с заданием для рук							*	*			*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*
По диагонали					*	*	*	*					*	*	*							*	*	*	*
в полуприседе					*	*	*	*									*	*	*	*					
Бег																									
обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
бег на скорость	*	*	*	*					*	*		*	*	*										*	*
бег с высоким подниманием колен							*	*			*				*		*	*					*	*	*
в колонне					*	*			*	*			*	*	*	*			*	*	*	*			
С захлестыванием голени	*	*	*	*																					
По диагонали					*	*	*	*																	
Прыжки																									
Прыжки в длину с места	*	*																							
Прыжки на короткой скакалке			*	*																					

В длину с разбега								*	*	*	*																				
в длину с места																															
В высоту с места													*	*	*	*															
В высоту с разбега														*	*			*	*	*	*										
Прыжок вверх																											*	*			
Метание, бросание, ловля																															
метание большого мяча вдаль из-за головы	*	*																													
Перебрасывание мяча в парах, тройках от груди			*	*																											
Метание малого мяча снизу прямой рукой					*	*																									
Сбивание кубиков малым мячом							*	*																		*	*	*	*		
Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу.									*	*	*	*						*	*												
Отбивание мяча в движении правой и левой рукой												*	*	*	*																
Бросание и ловля мяча: с хлопками и поворотами;																	*	*													
отбивание в движении правой и левой рукой;																	*	*													
ведение мяча между ориентирами																	*	*													
Ударить о пол, о стенку, поймать; бросить одной рукой, поймать другой; несколько раз отбить мяч о стену ладонью, поймать																		*	*												

3. Закреплять умение мягко приземляться при выполнении прыжков в длину и высоту с места.
4. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой, между предметами, меняя скорость движения.
5. Упражнять в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы 2-мя руками или от груди 2-мя руками.
6. Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега выполнять слитно разбег и толчок.
7. Развивать у детей умение быстро начинать бег из и.п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение, ориентировку в пространстве во время бега.
8. Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнять подлезание с ходу.
9. Продолжать развивать силу мышц рук, живота, спины.
10. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, ответственности, самостоятельности.

Содержание	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Тема недели	До свидания лето, здравствуй, детский сад!		Моя семья		Волшебница осень		Профессии и в детском саду		Мир одежды и обуви		Моя улица, мой город		Опасное и безопасное вокруг нас (мир техники)		Праздник урожая		Моя страна - моя Родина		Птицы нашей области		Скоро зима		День матери	
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в шеренгу					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
в пары													*	*			*	*						
в колонну друг за другом по росту															*	*	*	*						
парами															*	*			*	*	*	*	*	*
перестроение в в три колонны									*	*	*	*					*	*			*	*		
повороты на месте	*	*	*	*						*	*			*	*				*	*			*	*
три колонны															*	*								*
ОРУ																								

без предметов	*	*	*	*					*	*			*	*						*	*		
с малым мячом											*	*											
без предметов в парах																*	*						
с большим мячом в парах														*	*								
с гимнастической палкой																		*	*			*	*
Ходьба																							
обычная	*	*	*	*					*	*	*	*				*	*	*	*				
спортивным шагом								*	*														
на носках			*	*				*	*	*		*	*	*	*		*						
на пятках					*	*		*	*	*					*								
противоходом двумя колоннами									*	*												*	*
спиной вперед											*												
с изменением направления											*												
парами												*	*										
выпадами														*	*								
с высоким подниманием колен																		*	*				*
в колонне с поворотом																*	*						
гимнастическим шагом																*	*		*				
перекатом с пятки на носок																		*	*				*
семенящим шагом																			*				
скрестным шагом																						*	*
Бег																							
обычный	*	*								*	*				*	*	*		*				
враспынную			*	*				*	*	*	*	*	*				*	*			*	*	
бег с высоким подниманием колен						*	*			*				*									
в колонне				*	*			*	*		*	*	*	*			*	*	*	*			
челночный бег			*																				
сосенной направления и направляющего																						*	*

боковой галоп									*																	
с захлестыванием голени										*					*	*							*	*		
Прыжки																										
в длину с места	*						*	*						*	*	*								*	*	
на 2 ногах стоя на месте	*	*							*																	
с поворотом вокруг себя			*	*																						
с продвижением вперед					*	*																				
вверх с места																										
через набивные мячи											*	*														
запрыгивание и спрыгивание со скамейки с поворотом на 90гр.																						*	*			
в высоту с разбега																						*	*			
Метание, бросание, ловля																										
вдаль		*																								
в цель			*																							
подбрасывание и ловля мяча								*	*						*											
отбивание мяча о пол									*	*				*					*	*						
подбрасывание и ловля мяча одной рукой										*	*															
перебрасывание мяча из руки в руку											*															
отбивание мяча на месте и с продвижением вперед														*	*											
перебрасывание большого мяча в парах															*			*		*						
ведение мяча с забрасыванием в корзину															*	*										
Метание в висящий большой мяч малым мячом																		*	*	*						
Метание вдаль набивного мяча																								*	*	
Лазание																										

ползание по прямой на ладонях и коленях									*						*					*			
ползание по прямой на предплечьях и коленях									*														
подлезание под дугу										*	*								*				
подлезание под шнуры												*											
по гимнастической стенке														*								*	*
пролезание в обруч боком															*	*							
Равновесие																							
ходьба между шнурами с мешочком на голове																							
ходьба приставными шагами по шнуру																				*	*		
ходьба по гимнастической скамейке.											*					*					*		
ходьба с перешагиванием через набивные мячи				*						*													
ходьба по ребристой доске	*	*				*			*				*		*			*				*	
Подвижные игры																							
П/и «Хитрая лиса»	*	*																					
П/и «Волшебные ёлочки								*	*														
П/и «Медведь и пчелы»								*			*								*				
П/и «Перелет птиц»								*	*														
П/и «Кот и мыши»																						*	
П/и «Мышеловка»						*	*																
П/и «Мы – веселые ребята»			*	*																			
П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?»					*	*								*									
П/и «Догони свою пару»												*											
П/и «Коршун и наседка»												*											
П/и «Перемени предмет»														*									

Содержание	Декабрь								Январь								Февраль							
Номер НОД	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Тема недели	Народные промыслы		Девочки и мальчики		Мастерская деда Мороза		Новогодние чудеса				Зимние развлечения		Неделя вежливых слов		В мире книжной графики		Животный мир зимой		Растения вокруг нас		Хочу все знать!		День защитника Отечества	
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*	*						*	*					*	*	*	*	*	*	*	*
в шеренгу		*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*				*	*	*	*	
в рассыпную		*		*			*		*	*	*	*						*	*	*				
повороты													*	*	*	*			*	*	*	*	*	*
в колонну по два							*										*	*	*	*				
парами	*		*		*	*							*	*	*	*					*	*	*	*
в колонну по три									*	*	*	*							*	*				
в круг				*											*									
четыре колонны						*							*	*			*							
ОРУ																								
без предметов	*	*			*	*					*	*									*	*	*	*
с короткими лентами			*	*																				
с обручем							*	*																
с мишурой									*	*														
на скамейке													*	*										
с большим мячом															*	*								
в четверках																	*	*						
с малым мячом																			*	*				
Ходьба																								
обычная	*	*	*	*			*	*	*	*			*	*			*	*			*	*	*	*
на носках					*	*				*	*	*	*	*						*		*		
на пятках					*	*		*		*											*			

парами	*	*					*															*		
двумя колоннами			*	*					*	*	*	*									*			
с высоким подниманием колен	*	*				*			*	*			*	*	*	*			*					*
в колонне с поворотом																*	*	*	*					*
спиной вперед							*	*															*	*
спортивным шагом							*	*													*	*		
в полуприседе								*	*									*	*					
на ягодицах												*	*								*			
перекатом с пятки на носок							*				*	*									*			
с заданием для рук														*	*	*	*							
змейкой																*	*					*	*	*
на ягодицах																						*	*	
на внешней стороне стопы														*	*						*	*	*	*
на внутренней стороне стопы																					*	*		
скрестным шагом	*	*																						
противоходом																					*	*	*	*
между набивным мячам																	*	*						
по диагонали																							*	*
Бег																								
обычный	*	*			*	*			*	*	*	*	*				*	*	*	*	*	*	*	*
враспынную		*	*	*			*				*	*	*								*	*		
бег с высоким подниманием колен									*								*	*						
в колонне														*	*						*	*		
с захлестыванием голени													*	*									*	*
двумя колоннами																							*	*
между палками																								
из и.п. стоя спиной																					*	*		
боковой галоп								*	*	*							*	*	*	*				
из разных и.п.	*	*																						
Прыжки																								

в высоту с разбега		*	*													*				*	*	*		
через 6 набивных мячей				*																				
в длину с места						*	*							*										
в длину с разбега				*									*	*								*	*	
в высоту с места	*																							
на куб																*								
на мат с разбега																	*							
прыжки в длину с места															*	*								
запрыгивание на мат																	*	*						
Катание, бросание, ловля																								
ведение мяча, забрасывание его в баскетбольное кольцо					*																			
вдаль шишек					*	*							*	*	*	*								
метание набивного мяча вдаль от груди двумя руками							*	*	*		*											*	*	
метание набивного мяча вдаль круговым замахом									*										*	*				
перебрасывание мяча и ловля его в парах										*	*													
перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя														*										
Ползание, лазание																								
крадучись на предплечьях и коленях по скамейке				*	*																			
лазание по гимнастической стенке под дугу	*	*		*	*										*		*						*	*
лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет																*								
Равновесие																								
Ходьба по гимнастической скамейке			*	*																				

Подвижные игры																								
П/и «Охотники и звери»	*	*	*																					
П/и «Ловля обезьян»				*	*								*											
П/и «Ловишка, бери ленту»							*	*												*				
П/и «Перемени предмет»						*																		
П/и «Чья команда быстрее построит дворец?»										*	*													
П/и «В чьей команде меньше мячей?»																*	*							
П/и «Мы – веселые ребята»													*					*						
П/и «Чья команда быстрее?»														*										
П/и «Кот и мыши»																				*				
П/и «Мыши в кладовой»																					*			
П/и «Два мороза»								*	*															
П/и «Лиса в курятнике»																						*	*	
Физкультурный досуг	«Новогоднее путешествие»								«В гости к сказке»								«Семейные старты» с участием пап							

Перспективный план ОО «Физическое развитие»

Подготовительная к школе группа

квартал

III

Задачи:

1. Обеспечить систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук.
2. Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.
3. В прыжках в длину с места упражнять в слитном выполнении исходного положения, замаха, толчка.
4. Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи.
5. В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергичного толчка, слитному выполнению разбега и толчка.
6. Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90 градусов.
7. Упражнять в ведении и передаче мяча партнеру; упражнять в ловле и передаче мяча в парах по дугообразной траектории.
8. В метании в цель упражнять в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели.
9. Упражнять в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты.
10. Упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации.
11. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе.
12. Определить уровень развития мышечных групп и двигательных качеств.
13. Воспитывать самостоятельность, инициативность, взаимовыручку.

Содержание	Март								Апрель								Май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер НОД																								
Тема недели	Мамины помощники		Ранняя весна		Правила дорожного движения		Мир театра		Всемирный день здоровья		День космонавтики		Международный день птиц		Удивительный предметный мир		Как хорошо, что есть мир на земле (День Победы)		Природа наш дом!		История дома		Права детей в России	
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*	*								*	*	*	*					*	*	*	*
в шеренгу					*	*	*	*									*	*	*	*				
три колонны																								
в пары				*					*	*			*	*	*	*								
в четверки				*																		*		
в колонну друг за другом по росту	*	*						*	*	*	*	*			*	*	*	*						
повороты на месте переступанием			*	*	*	*				*	*			*	*				*	*			*	*
расчет на первый - второй											*	*												
ОРУ																								

с палками	*	*																			*	*	
с большим мячом			*	*														*	*				
без предметов					*	*	*	*			*	*			*	*				*	*		
с двумя лентами												*	*										

с обручем									*	*								*	*									
Ходьба																												
обычная	*	*		*		*			*	*																		
на носках												*					*		*									
на носках с закрытыми глазами	*																											
с разным положением рук	*	*				*																						
спортивная		*						*																				
между мячами				*																								
перешагивание через мячи				*																								
на месте не отрывая носки от пола					*	*													*	*								
со сменой направляющего гимнастическим шагом				*							*	*																
противоходом						*	*				*	*		*	*													
скрестным											*	*	*															
пингвины											*	*																
на пятках												*	*		*			*		*				*	*			
на носках												*	*															
перекатом с пятки на носок											*	*	*															
выпадами														*	*													
парами				*																			*	*				
в колонне				*	*	*	*												*									
двумя колоннами								*	*																			
с высоким подниманием колен		*																*	*									
в колонне с поворотом																	*	*	*	*								
в полуприседе									*	*																		

Бег																					*			
обычный	*	*			*	*			*	*	*	*				*	*		*	*		*	*	
с захлестыванием голени	*											*	*											
с изменением направления	*																						*	*
с выносом прямых ног		*																			*	*		
между мячами			*									*	*											
боковой галоп				*													*	*						
враспынную					*	*	*																*	*
бег с высоким подниманием колен																*	*						*	*
парами					*			*	*															
челночный бег																	*							
двумя колоннами										*	*													
Прыжки																								
в длину с разбега	*													*	*						*			
на гимнастическую скамейку		*								*	*													
в длину с места					*							*	*				*							
через короткую скалку																								
в высоту с разбега						*	*	*							*			*						
через мячи			*	*															*					
с ноги на ногу	*	*												*	*									
на одной ноге														*	*									
Метание, бросание, ловля																								
ведение мяча и забрасывание в кольцо			*	*							*	*	*	*										
ведение и передача мяча в парах				*																				

П/и «Поменяйтесь местами»					*	*																			
П/и «Наседка и цыплята»							*																		
П/и «Ловишка, бери ленту»								*			*														
П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?»								*				*													
П/и «Пожарные на учениях»									*	*								*	*						
П/и «Догони свою пару»											*														
П/и «Кто быстрее доберется через препятствия?»													*												
П/и «Мы – веселые ребята»														*											
П/и «Лесная эстафета»															*										
П/и «Сокол и голуби»																*									
П/и «Перебежки»																					*	*			
П/и «Быстрые меткие»																								*	
Физкультурный досуг	«Дорожная азбука»							«С физкультурой мы дружны нам болезни не страшны»							«Мы за мир»										

6. Взаимодействие с педагогическим коллективом

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОО, медицинского персонала и родителей.

МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Инструктор по физической культуре

Музыкальный руководитель	Медицинские работники	Воспитатели	Педагог-психолог
<p>-Решение задач физического развития в музыкальных видах деятельности;</p> <p>- разработка сценариев, праздников, программ развлечений, досугов физкультурно-оздоровительной направленности, распределение ролей;</p> <p>обсуждение и подбор музыкального сопровождения для организации двигательной деятельности.</p>	<p>-Разработка индивидуальных маршрутов здоровья дошкольников (рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии; одаренными детьми);</p> <p>- мониторинг физического развития и подготовленности детей.</p> <p>- работа по предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, т.е. рациональное чередование нагрузки составление (оптимальное сетки занятий), соблюдению режима дня</p>	<p>- Разработка индивидуального образовательного маршрута дошкольника;</p> <p>- обсуждение результатов мониторинга, для постановки дальнейших задач по физ. развитию;</p> <p>-внедрение и адаптация здоровьесберегающих технологий;</p> <p>- организация и проведение спортивных праздников, развлечений, интегрированных досугов;</p> <p>- создание условий для реализации задач ОО «Физическое развитие»(РППС);</p> <p>- планирование и организация мероприятий с родителями физкультурно-оздоровительной направленности.</p>	<p>- Составление программы психолого- педагогического сопровождения (физ. развитие);</p> <p>-анализрезультатов мониторинга; разработка индивидуально-ориентированного маршрута психологического сопровождения ребенка и его семьяна основе полученных данных;</p> <p>-организация психопрофилактических мероприятий с целью предупреждения психоэмоционального напряжения.</p>

Инструктор по физической культуре, приступая к работе, должен определить для себя несколько первоочередных задач.

1. Работа любого специалиста, прежде всего, должна начинаться со знакомства с образовательной программой, по которой работает дошкольное учреждение, и учебно-методическим комплектом.

2. Внимательно изучить цели и задачи образовательной области «Физическое развитие» над которыми ему предстоит работать с детьми разных возрастов.

3. Проанализировать условия необходимые для решения поставленных задач.

Провести ревизию оснащения физкультурного зала и физкультурной площадки на улице.

Составить заявку на приобретение дополнительного физкультурного оборудования и пособий.

Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

4. Провести диагностику здоровья, физического и двигательного развития детей.

Комплекс диагностических мероприятий осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медиками, узкими специалистами).

- └ медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);
- └ инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);
- └ педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние, познавательные процессы);
- └ музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, является:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей.
- └ **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.
- └ **Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, т.е. рациональному чередованию нагрузки (оптимальное составление сетки занятий), соблюдению режима дня и двигательного режима.**
- └ **2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный

контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

- Л Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлекаем медиков к проведению интегрированных занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

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

Обязанности инструктора:

- Л планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- Л оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОО (проводить различные консультации, выступать на педагогических советах, семинарах-

практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана. Кроме групповых форм взаимодействия, раз в неделю, необходимо встречаться со специалистами и обсуждать вопросы, требующие внимания.

- Л разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями.

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

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки фиксируются в журнале взаимодействия с педагогами.

Воспитатель, является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

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

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестись в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение педагоги вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану. **Взаимодействие с педагогом-психологом**

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

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

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

Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, создается модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

Модель взаимодействия

Инструктора по физической культуре

- └ С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

- └ С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- └ С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- └ С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- └ С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.

7. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Одним из важных принципов технологии реализации Программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольной организации. При этом сам воспитатель определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников. В современных условиях дошкольная образовательная организация является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и детского сада заложены следующие принципы:

- └ единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- └ открытость Организации для родителей;
- └ взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- └ уважение и доброжелательность друг к другу;
- └ дифференцированный подход к каждой семье;
- └ равно ответственность родителей и педагогов.

На сегодняшний день в ДОО осуществляется интеграция общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:

- с семьями воспитанников;
- с будущими родителями.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей по физическому развитию:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ❖ ознакомление родителей с результатами работы ДОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОО;
- ❖ ознакомление родителей с содержанием работы ДОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- ❖ участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы Совета родителей;
- ❖ целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- ❖ обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях, мастер-классах и открытых занятиях.

Необходимыми **условиями** успешной реализации данного раздела Программы являются:

1. *Доброжелательный стиль ежедневного общения* педагогов с родителями. Исключены категоричность, требовательный тон.
2. *Индивидуально-дифференцированный подход* – выбор педагогом форм и средств взаимодействия с учетом ситуации, настроения, действие в интересах ребенка.
3. *Сотрудничество, а не наставничество*, предполагающее создание атмосферы взаимопомощи и поддержки семьи в сложных педагогических ситуациях, демонстрация заинтересованности коллектива детского сада разобраться в проблемах семьи и искреннее желание помочь.
4. *Серьёзная подготовка* к любому мероприятию с целью обеспечения качества.
5. *Динамичность* – *быстрое реагирование* на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого меняются формы и направления работы педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников в младшей группе

1.Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2.Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, со- вместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников в средней группе

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты. Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников в старшей группе

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников подготовительной к школе группе

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Существуют разнообразные формы общения педагога с родителями, которые мы используем в своей работе. С учетом контингента воспитанников и особенностей семей инструктор по физической культуре использует различные формы и направления взаимодействия.

Формы взаимодействия с родителями подразделяются по форме организации на:

- традиционные и нетрадиционные (инновационные).

Традиционные формы подразделяются на *коллективные, индивидуальные и наглядно-информационные*.

Нетрадиционные формы: условно можно поделить на *«пассивные» и интерактивные*.

Традиционные формы. Это формы работы, проверенные временем. Их классификация, структура, содержание, эффективность описаны во многих научных и методических источниках (лекции, ДОД, открытые показы НОД, СОД с детьми и т.д.).

Коллективные (массовые) формы подразумевают работу со всем или большим составом родителей ДОО (группы). Это совместные мероприятия педагогов и родителей, детей (родительские собрания, конференции, «Круглые столы» и др.).

Индивидуальные формы предназначены для дифференцированной работы с родителями воспитанников (беседы, тематические консультации и др.).

Наглядно-информационные - играют роль опосредованного общения между педагогами и родителями (видео - фотопрезентации, выставки детских работ, стенды и др.).

Особой популярностью, как у педагогов, так и у родителей пользуются **нетрадиционные формы** общения. Они направлены на установление неформальных контактов с родителями, привлечение их внимания к детскому саду.

Досуговые формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. Например, **«Эколого-спортивно-музыкальная викторина «Уж небо осенью дышало...»**.

Наглядно-информационные формы организации общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольной организации, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов,

пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

Наглядно-информационные формы условно разделены на две подгруппы. Задачами одной из них — *информационно-ознакомительной* — является ознакомление родителей с детским садом, особенностями его работы, с педагогами, занимающимися воспитанием детей.

Задачи другой группы — *информационно-просветительской* — близки к задачам познавательных форм и направлены на обогащение знаний родителей об особенностях развития и воспитания детей дошкольного возраста. Их специфика заключается в том, что общение педагогов с родителями здесь не прямое, а опосредованное — через газеты, организацию выставок и т.д., поэтому они были выделены в самостоятельную подгруппу, а не объединены с познавательными формами. Например, *газета*, издаваемая ДОО для родителей «Будь здоров!».

Цель: валеологическое просвещение родителей и пропаганда здорового образа жизни.

«Академия успеха для пап и мам» (буклеты, памятки, бюллетени).

Цель: ознакомление родителей с основными задачами, методами воспитания, оказания практической помощи семье.

Форма буклета, памятки позволяет прочитать содержание, как дома, так и в детском саду.

Эффективным направлением в области расширения коммуникативных возможностей является интернет, индивидуальное консультирование родителей по электронной почте.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. . Циклограмма деятельности специалиста

Составляющими образовательно-оздоровительной деятельности являются:

- рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями,
- организация оптимального двигательного режима в течение дня,
- организация сбалансированного питания воспитанников,
- формирование ценности здорового образа жизни,
- систематическое проведение профилактических и оздоровительных мероприятий.

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов двигательной деятельности, подобранной с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Основное место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности. К ней относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки в непосредственно образовательной деятельности.

Рациональный двигательный режим и закаливающие мероприятия в детском саду осуществляются с **учетом состояния здоровья, возрастнo-половых возможностей детей и сезона года.**

Согласно СанПин НОД по двигательной деятельности детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется 3 раза в неделю. Для детей 5-7 лет 1 раз в неделю организуется НОД по двигательной деятельности на воздухе. С другими возрастными категориями воспитанников непосредственно

образовательная деятельность по двигательной деятельности на открытом воздухе проводится в теплое время года при благоприятных метеорологических условиях. Длительность НОД зависит от возраста детей и составляет не более:

- во второй младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной группе – 30 минут.

Инструктор по физической культуре (работает во всех возрастных группах, начиная со второй младшей);

1.Циклограмма инструктора по физической культуре Ганичкиной Ю.В.

<i>№</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>понедельник</i>	<i>гр</i>	<i>вторник</i>	<i>гр</i>	<i>среда</i>	<i>гр</i>	<i>четверг</i>	<i>гр</i>	<i>пятница</i>	<i>гр</i>
1	Утренняя гимнастика	8:00-8:10 8:10-8:20 8:20 – 8:30	82 72 74	8:00-8:10 8:10-8:20 8:20 – 8:30	73 84 86	8:00-8:10 8:10-8:20 8:20 – 8:30	81 75 83	8:00-8:10 8:10-8:20 8:20 – 8:30	71 73 86	8:00-8:10 8:10-8:20 8:20 – 8:30	81 84 75
2	Взаимодействие с родителями по запросу	8.30-9.00		8.30-9.00		8.30-9.00		8.30-9.00		8.30-9.00	
3	НОД	9.00-9.15 9.20-9.45 9.50-10.10 11.25-11.50		9.00-9.30 9.35-10.05 10.05-10.20 10.30-10.55 11.00-11.25 11.35-11.50		8.55-9.10 9.20-9.35 9.50-10.10 10.15-10.40		9.00-9.30 9.35-10.05 10.10-10.35 10.40-11.05		9.00-9.15 9.25-9.45 9.50-10.10 10.15-10.40 10.45-11.10	
4	«Спортивные рекорды»	10.30-10.50 15.00-15.25		11.50-12.10 15.00-15.25							
	Обед	12.30-13.00		12.30-13.00		12.30-13.00		12.30-13.00		12.30-13.00	
5	Взаимодействие с восп. и уз. спец.	13.00-13.40		13.00-13.40		13.00-13.40		13.00-13.40		13.00-13.40	
6	Оформление документации	13.40-14.30		13.40-14.30		13.40-14.30		13.40-14.30		13.40-14.30	

2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Материально-техническое обеспечение Программы соответствует санитарным нормам, правилам пожарной безопасности, санитарно-гигиеническим правилам, возрастным и индивидуальным особенностям детей. При реализации Программы инструктор по физической культуре организуются разные формы деятельности детей, как на территории дошкольной организации, так и в её помещении.

Укомплектованность учебно-методическим комплексом:

- нормативные документы («Конвенция ООН о правах ребенка»; Закон «Об образовании в Российской Федерации»; Конституция РФ; «Конвенция дошкольного образования»);
- наличие учебно-методической литературы по физической культуре, спорту;
- наличие различных программ, технологий;
- наличие диагностик физического развития дошкольников;
- наличие учебных планов;
- наличие опыта работы (наличие комплексов утренней гимнастики; наличие конспектов занятий,развлечений; наличие сценариев спортивных праздников)
- схемы, таблицы основных движений;
- наличие консультаций и рекомендации для воспитателей и родителей.

Методическое обеспечение образовательной деятельности по физической культуре.

1.	Образовательная область «Физическое развитие». Методический комплект программы «Детство»(с 3 до 7 лет). Разработано в соответствии с ФГОС. Автор: Грядкина Т.С. Издательство: Детство-Пресс, 2016.
2.	Двигательная деятельность детей 3-5 лет. Методический комплект программы «Детство». ФГОС.Автор: Анисимова М.С. Издательство: Детство-Пресс, 2017
3.	Двигательная деятельность детей 5-7 лет. Методический комплект программы «Детство». ФГОС.Автор: Анисимова М.С. Издательство: Детство- Пресс, 2017
6.	Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие / А.А. Ошкина, О.Н. Царева, О.В. Харчева, И.Ю. Нечаева. – Ульяновск:Издатель Качалин А.В., 2013.
7.	Формирование у дошкольников здорового образа жизни (элемент – двигательная деятельность):учебно-методическое пособие / А.А. Ошкина, О.Н. Царева, Т.С. Олемская, Е.В. Мустафина. - Ульяновск: Издатель Качалин А.В., 2012.

8.	Закаливание дошкольников в детском саду: методическое пособие / А.А. Ошкина, О.Н. Царева, М.И. Корчина и др. - Ульяновск: Издатель Качалин А.В., 2011.
9.	Формирование здорового образа жизни у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения): учебно-методическое пособие / А.А. Ошкина, О.Н. Царева - Тольятти: Форум, 2012.
10.	Формирование у старших дошкольников культурно – гигиенических навыков: учебно-методическое пособие / А.А. Ошкина, О.Н. Царева, Е.Ю. Разумовская, Т.М. Салина. - Ульяновск: Издатель Качалин А.В., 2012.
11.	Формирование у дошкольников здорового образа жизни (элемент – рациональное питание): учебно-методическое пособие / А.А. Ошкина, О.Н. Царева, Н.Е. Яровая, М.В. Стрижкова. - Ульяновск: Издатель Качалин А.В., 2012
12.	Формирование у дошкольников здорового образа жизни (элемент – медицинская активность): учебно-методическое пособие / А.А. Ошкина, Н.Н. Валова. - Ульяновск: Издатель Качалин А.В., 2013.
13.	Игры-эксперименты с дошкольниками: учеб. -метод. пособие / В.А. Деркунская, А.А. Ошкина. – М.: Центр педагогического образования, 2013
14.	Игровая образовательная деятельность дошкольников: учеб. -метод. пособие / В.А. Деркунская, А.А. Ошкина. М.: Центр педагогического образования, 2013.
15.	Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., Мозаика-синтез, 2004.
16.	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ

Средства обучения

Набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Оборудование для спортивного зала	Учебное оборудование	Пособия (атрибуты, игрушки)	Спортивные игры
--	-----------------------------	------------------------------------	------------------------

<p>1. Магнитофон с записями музыки для общеразвивающих упражнений, сюжетных занятий, развлечений.</p> <p>2. Сухой бассейн</p> <p>Мягкие модули</p>	<p>Учебное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастическая стенка (4 пролета); - приставные лестницы к стенке; - приставные доски: ширина 15 см, 20 см; - комбинированная установка для подвесных снарядов (веревочная лестница, канат, шесты); - гимнастические бумы (высота 40-50 см); - скамейки гимнастические высотой 30 см, 40 см; - гимнастические маты; - снаряд для прыжков в высоту (две стойки, шнур с грузом на концах, Гимнастический мат, гимнастический мостик); - кубы полые 40 х 40 см, 30 х 30 см; 20 х 20 см; - дуги для подлезания выс 5 см, 50 см, 40 см; - доски ребристые; - баскетбольные щиты с корзинами. отой 60 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Игрушки надувные. 2. Корзины-игрушки. 3. Пособия и атрибуты для подвижных игр: <ul style="list-style-type: none"> - схемы, таблицы основных движений. - шапочки, маски, ободки; - игрушки. <p>Атрибуты для общеразвивающих упражнений, основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обручи 50 см (на каждого ребенка); - обручи 70 см, 90 см (по 3 шт.); - палки гимнастические (по количеству детей); - шнуры длиной 75 см (по количеству детей); - шнуры длиной 4,5 м (по 3 шт.); - скамейки (по количеству детей на занятии); - разноцветные флажки, платочки, ленты, кубики, погремушки (по количеству детей); кольца и др. (по количеству детей); - мешочки с песком (весом 150-200 гр, 400 гр); - гантели весом до 500 гр; 	<p>теннис (ракетки, сетка);</p> <p>городки; кольцо бросы;</p> <p>волейбольная сетка;</p>
--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - мячи надувные большие; - мячи набивные (весло 800-1000 гр); - мячи резиновые (20-25; 10-12; 6-8) (по количеству детей). - мячи футбольные; - кегли; - мячи с «рожками»; - тоннель 2 м.- 2шт - скакалки; - мячи «ежики» разного размера; - сигнальные конусы; султанчики, флажки. 	
--	--	---	--

е
т
о
д
и
ч
е
с
к
и
е

м
а
т
е
р
и
а
л
ы
,

средства обучения и воспитания спортивного участка

1. Укомплектованность спортивным оборудованием по основным видам движений

Лазание

- скамейки гимнастические (2 шт.); Прыжки
- яма с песком для прыжков, стойки для прыжков;
- автопокрышки;
- дуги;
- гимнастические бумы, скамейки;

- заборчики.

Ходьба, бег, равновесие

- беговая дорожка (150м)
- дорожка для бега с разметкой (10 -30 м);
- скамейки гимнастические.

Метание

- щиты (кольца) для вертикального метания (2шт.);
- мишени.

2. Укомплектованность спортивным оборудованием по спортивным играм

- баскетбольные щиты с корзинами или стойки для крепления щитов;
- стойки для волейбольной сетки;
- ворота для игры в футбол;

3. Укомплектованность учебно-методическим комплексом:

- рекомендации по использованию оборудования на спортивном участке;
- наличие программно-методической литературы по физическому воспитанию дошкольников;
- схемы, таблицы основных движений;
- наличие консультаций и рекомендации для воспитателей и родителей.

4. Пособия для развития основных видов движений

- обручи 0 50 см (на каждого ребенка);
- обручи 0 70 см, 90 см (по 3 шт.);
- палки гимнастические (по количеству детей);
- шесты длиной 3 м (по 3 шт.);
- шнуры длиной 75 см (по количеству детей);
- шнуры длиной 4,5 м (по 3 шт.);
- разноцветные флажки, платочки, ленты, кубики, погремушки (по количеству детей);
- кольца и др. (по количеству детей)
- мешочки с песком (весом 150-200 гр, 400 гр);
- мячи волейбольные, баскетбольные;
- мячи надувные большие;
- мячи набивные (вес 800-1000 гр);
- мешочки с песком (200гр.)
- скакалки;
- мячи резиновые 20-25; 10-12; 6-8 (по количеству детей).

5. Наличие атрибуты для подвижных игр:

- шапочки, маски, ободки; эмблемы; игрушки.

Бассейн: оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды, психрометрами для определения влажности воздуха.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания, нетрадиционное оборудование.

К ним относятся:

- -доски из пенопласта (для каждого купающегося)
- -надувные игрушки;
- -резиновые и пластмассовые игрушки;
- -мелкие игрушки из плотной резины (тонущие);
- - пособия из подручного материала;
- -обручи;
- -мячи разного размера др.

Все пособия и игрушки подвергаются санобработке в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий по месяцам

Образовательный процесс в детском саду строится по комплексно-тематическому принципу планирования. В основу организации образовательных содержаний ставится тема. При выборе и разработке комплексно-тематического планирования педагогический коллектив д/с учитывает различные темообразующие факторы:

- Первый фактор - реальные события, происходящие в окружающем мире и вызывающие интерес детей (яркие природные явления и общественные события, праздники).
- Второй фактор - воображаемые события, описываемые в художественном произведении, которое воспитатель читает детям.
- Третий фактор - события, специально «смоделированные» воспитателем (исходя из развивающих задач). Это внесение в группу предметов, ранее неизвестных детям, с необычным эффектом или назначением, вызывающих неподдельный интерес и исследовательскую активность («Что это такое? Что с этим делать? Как это действует?»).
- Четвертый фактор - события, происходящие в жизни возрастной группы, «заражающие» детей и приводящие к удерживающимся какое-то время интересам, корни которых лежат, как правило, в средствах массовой коммуникации и игрушечной индустрии (например, увлечение динозаврами, и т. п.).

Все эти факторы, используются для гибкого проектирования целостного образовательного процесса.

Проектирование воспитательно-образовательного процесса осуществляется в табличных формах, где содержательно описываются способы реализации комплексно-тематического принципа построения воспитательно-образовательного процесса, который предусматривает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой «темы». В качестве видов тем могут выступать: «организующие моменты», «тематические

недели», «события» «сезонные явления в природе», «праздники», «традиции», интересы детей и др. Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет ДОО. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда *обеспечивает:*

- реализацию основной общеобразовательной программы ДС;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей и построена на следующих *принципах:*
 - насыщенность;
 - трансформируемость;
 - полифункциональность;
 - вариативность;
 - доступность;
 - безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно- пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов- заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

-исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Оснащение уголков меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса.

ДОО располагает всем необходимым оборудованием, методическими и дидактическими пособиями для реализации поставленных задач.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия. В групповых выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Оборудованы спортивные и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Приложение 1

Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»

Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года. Данная диагностика представлена в книге «Физическая культура в дошкольном детстве» Н.В Полтавцева, Н.А. Гордова, 2-е издание.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста Оценка физических качеств Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость,

выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Обследование скоростной выносливости детей. Челночный бег 3*10. Данная диагностика проводится с 4-7 лет.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Три отрезка по 10 м с двумя поворотами. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, конус), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучший из трех попыток.

Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Обследование скоростно-силовых возможностей детей. Прыжок в длину с места, метание мешочка 200 г. Данная диагностика проводится с 4-7 лет.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром. Скоростно-силовые качества Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок метает мешочек весом 200 г. правой и левой рукой, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и метание мешочка требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание мешочка весом 200 г., проводится правой и левой рукой, рука вверх, чуть согнута в локте. Для повышения активности и эффективности целесообразно на определенном расстоянии поставить (конусы, флажки) и предложить детям добросить до предметов. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Обследование быстроты детей. Бег по прямой 10 м. Данная диагностика проводится с 4-7 лет.

Ловкость - это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Обследование гибкости детей. «Отодвинь кубик». Данная диагностика проводится с 3-7 лет.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует

эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: нужно сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые

на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра между ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик, как можно дальше. При

выполнении

упражнения

ноги

в

коленях

сгибаться

