

Российская Федерация

Свердловская область

Управление образования Администрации МО «Каменский городской округ»  
муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Бродовской детский сад»  
623463, Свердловская область, Каменский район, д. Брод, ул. Ворошилова, 2  
т. 311-940

ПРИНЯТО решением  
Педагогического совета  
«Бродовской детский сад»  
Протокол № 1 от  
27.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МКДОУ  
«Бродовской детский сад»  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Н.И.Ширяева  
Приказ №  
«27» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

**на 2020-2021 учебный год**

Разработчик программы:  
Баженова Елена Васильевна,  
инструктор по физической культуре

д,Брод, 2020 г.

## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>I. Целевой раздел</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цель и задачи реализации образовательной программы по ОО «Физическое развитие»..	6
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	10
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	12
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.....	16
<b>II. Содержательный раздел</b> .....	23
2.1. Общие положения.....	23
2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие» .....	24
2.3. Взаимодействие взрослых с детьми.....	32
2.4. Взаимодействие и сотрудничество с семьями дошкольников.....	35
<b>III. Организационный раздел</b> .....	37
3.1. Организация развивающей предметно- пространственной среды .....	38
3.2. Программно- методическое обеспечение.....	39
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы.....	41
3.4. Планирование образовательной деятельности .....	42
3.5. Режим дня и распорядок .....	61

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа - нормативный документ, определяющий содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом основной образовательной программы ДОО.

Обучение и воспитание детей в ДОО ведется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Для освоения Программы дети могут поступать в Детский сад в течение всего календарного года с учетом жизненной ситуации.

МКДОУ «Бродовской детский сад» работает в условиях 10-часового пребывания детей. Группы функционируют в режиме 5-ти дневной рабочей недели. График работы с 07.15 до 17.45 часов, выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни.

Основанием для разработки Программы являются нормативно - правовые документы:

- Конвенция о правах ребенка.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013
- Закон Свердловской области от 15.07.2013 № 78-ОЗ (ред. от 17.10.2013) "Об образовании в Свердловской области".
- Приказ Минобрнауки России № 1014 от 30 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
- Министерство образования и науки российской федерации (Минобрнауки России) Департамент общего образования 28. 02. 2014 № 08-249 Комментарии к

ФГОС ДО.

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (с изм. от 04.04.2014) "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

– Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования" С изменениями и дополнениями от 31 мая 2011 г.

– Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)".

– Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года.

– Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года.

– Устав МКДОУ «Бродовской детский сад ».

Рабочая программа разработана на основе:

Обязательная часть:

– Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15) Реестр основных общеобразовательных программ.

- Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – М.: Мозаика – Синтез, 2014г.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса:

- Толстикова О.В. Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2013г.

# I. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

### 1.1.1. Цель и задачи реализации Программы

**Целью обязательной части** Программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательную-исследовательскую деятельность и другие формы активности.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, учитывает разнообразие мировоззренческих подходов, способствует реализации права детей дошкольного возраста на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

**Целью части, формируемой участниками образовательных отношений** является воспитание любви к малой Родине, осознание ее многонациональности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей образования.

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

Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
– охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; – обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от	- воспитание с учетом возрастных категорий детей гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье; -коррекционно - развивающая работа, обеспечивающая

места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

своевременную специализированную помощь в освоении содержания обучения и коррекцию недостатков детей в условиях МКДОУ;

- взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития воспитанников;
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития воспитанников.

**Задачи воспитания и обучения** (обязательная часть):

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

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Задачи воспитания и обучения** (часть, формируемая участниками образовательного процесса):

Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.

2. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.

3. Создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровьесберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.

4. Создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.



5. Поддерживать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.

6. Способствовать самостоятельному переносу в игру правил здоровьесберегающего поведения.

**Решение образовательных задач предусматривает:**

- учет функциональных и адаптационных возможностей ребенка;
- удовлетворение биологической потребности ребенка в движении;
- поддержку и развитие всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр, закаливающие процедуры;
- интеграцию движений тела и сенсорных процессов анализаторов: слушание, ориентация, осязание, тонкая моторика кисти и речевого аппарата, через сенсомоторное развитие ребенка;
- поддержку интереса ребенка к народным подвижным играм, играм-забавам, играм-развлечениям;
- внимательное наблюдение за самочувствием каждого ребенка на занятиях, его реакцией на нагрузку, на новые упражнения;
- корректировку движения и осанки каждого ребенка, который в этом нуждается;
- использование игровых образов и воображаемых ситуаций (животных, растений, воды, ветра и др.), поддержку и стимулирование стремления ребенка к творческому самовыражению и импровизации в движении (мимике, пантомимике);
- варьирование нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием;
- развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр;
- упражнения на освоение ребенком языка эмоций, элементов техники выразительных движений (гаммы переживаний, настроений); на приобретение навыков саморасслабления.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства.* Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

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

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы.

6. *Сотрудничество Организации с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы.

7. *Сетевое взаимодействие с организациями* социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.

8. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастнo-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности.

9. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

10. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

11. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.*

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

### **Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы**

#### **Обязательная часть**

К семи годам:

– ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

– ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

– ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

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

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

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

– ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей.

– Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

#### **Целевые ориентиры образовательной деятельности:**

- ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх;

- ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;

- ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни;

- ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми;

- ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем;

- ребенок проявляет стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов;

- ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения;

- ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен;
- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности (видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх).

**Планируемые результаты освоения детьми по  
ОО «Физической культуре»  
Вторая младшая группа**

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
  - Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.
  - Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
  - Может ползать на четвереньках, лазать по лестнице – стремянке, по гимнастической стенке произвольным способом.
  - Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см.
  - Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 - 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2 м.
- Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**Средняя группа**

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивает мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Прыгает в длину с места на расстояние не менее 50 см.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### Старшая группа

- Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м).
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота – 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 4 – 7 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах ступающим шагом на расстояние около 200 м; ухаживать за лыжами.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.

#### Подготовительная к школе группа

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и

горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеет перестраиваться в 3 - 4 колонны, в 2 - 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый - второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах ступающим шагом на расстояние 300 м.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей)

### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;



- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

### **Возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста:**

#### **❖ от 3 до 4 лет (младший возраст)**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

Данному возрасту характерен «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что *прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении*

*предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.*

**❖ от 4 до 5 лет(средний возраст)**

**Основные достижения возраста** связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий, с развитием изобразительного восприятия, развитием образного мышления и воображения, развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа «Я» ребенка.

Данный контингент детей сформирован в две средние группы.

В *игровой деятельности* данных детей можно отметить ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

*Двигательная сфера* ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений, педагоги усложняют игры с предметами. Дети данных групп хорошо удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды, способны принять задачу на запоминание, запоминают до 7-8 названий предметов, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Увеличивается *устойчивость внимания*. Ребенку становится доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

У детей средних групп наблюдается пробуждение интереса к *правилам поведения*. Это многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или кто-то не выполняет требование.

«Заявления» детей свидетельствуют о том, что они осмысливают требования как необходимые и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по поводу «границ» действия правила.

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4- 5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3- 4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

#### ❖ от 5 до 6 лет(старший возраст)

Переход в старшую и группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Воспитатели помогают дошкольникам понять это новое положение. Они поддерживают в детях ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

Данный контингент детей сформирован в 4 старшие группы.

Дети данных групп строят свое поведение, придерживаясь роли, игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей по содержанию. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети уже освоили социальные отношения и понимают подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по не широкой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю

одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков- более порывистые, у девочек- мягкие, плавные, уравновешенные). Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость и силовые качества.

**6 до 7 лет**(старший возраст, подготовительные группы)

*Достижения этого возраста* характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца. В сюжетно-ролевых *играх* дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию.

Данный контингент детей сформирован в одну подготовительную группу .

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуется ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на 1 и 2 ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает небдуманные физические действия.

## Часть, формируемая участниками образовательного процесса.

Дошкольный возраст: комплексное развитие мыслительных операций (дети мыслят блоками, модулями, квантами); выше уровень интеллекта: дети 2-3 лет справляются с заданиями, рассчитанными ранее на детей 4-5 лет. Дети отличаются повышенной потребностью к восприятию информации, постоянно ищут возможности ее удовлетворения, если не получают необходимой «порции» информационной энергии, начинают проявлять недовольство или агрессию; информационный перегруз многих из них явно не беспокоит; объем долговременной памяти намного больше, а проходимость оперативной выше, что позволяет воспринимать и перерабатывать большое количество информации за короткий промежуток времени. Не испытывают стресса при контакте с техникой, компьютером, мобильным телефоном.

Дети настойчивы и требовательны, имеют завышенную самооценку, не терпят насилия. Отмечается их врожденное стремление к самореализации, к проявлению своей деятельной натуры:

- современному дошкольнику интересен не только мир предметов, игрушки. Дети хотят узнать многое о человеке, окружающем мире, природе. Человек интересен ребенку со всех сторон: как биологическое и социальное существо, как создатель и носитель культуры;

- современный ребенок - это гражданин, осознающий себя не только в современном, но и в историческом пространстве страны и города. Он любит свою родину, семью, сверстников и друзей, желает сделать жизнь лучше, достойнее и красивее;

- современный дошкольник хорошо ориентируется в себе, своем ближайшем окружении, своем настоящем и будущем. Он готов оценивать разные явления и события;

- современные дети в большей степени ориентированы на будущее, легко рассуждают о том, где и кем будут работать, сколько зарабатывать и тратить, какая у них будет семья, в каких условиях они будут жить и как отдыхать;

- старшие дошкольники не только принимают учебную задачу, но и осознают ее смысл для себя. Как правило, он связан с успешным будущим ребенка:

научусь читать - буду хорошо учиться в школе - поступлю в институт - получу отличную работу - буду хорошо жить!

- современный ребенок радуется, с одной стороны, своей активностью, подвижностью, инициативностью и целеустремленностью, с другой - развитым воображением, склонностью к фантазированию и творчеству;

- дети способны самостоятельно мыслить и действовать, живут с ощущением внутренней свободы, жизнерадостны и оптимистичны, отличаются позитивизмом, развитостью интеллектуальных процессов, направленностью на познание окружающего мира;

- сегодняшний дошкольник быстрее, чем взрослый, успевает освоить мобильный телефон и компьютер, телевизор и магнитофон, ходит вместе с семьей и друзьями в кафе и рестораны, выезжает за границу на отдых, путешествует, ориентируется в марках автомобилей, названиях производителей одежды и т.д.;

- дети любят играть, сочинять, фантазировать, т.е. активно ориентированы на самоценные, детские виды деятельности;

- в поведении детей наблюдаются некоторые проявления взрослости, зрелость в суждениях, ориентация на будущее, понимание самого себя, своих интересов, потребностей, возможностей;

- *дети живут в мире, в котором компьютеризированы многие стороны жизни человека. Компьютер является не роскошью, а средством труда, познания, досуга;*

- современные дошкольники стали более раскованными, раскрепощенными, открытыми, проявляют большую самостоятельность, инициативность, они проявляют чувства свободы и независимости;

- любимыми героями современных детей являются герои детской мультипликации;

- изменения происходят и в интеллектуальной сфере детей, им присуща большая информированность они стали более развитыми, любознательными, легко и свободно ориентируются в современной технике и во взрослой жизни;

что самолет приземляется на шасси, а в галактике, кроме нашей планеты, есть и другие...», «С ними можно поговорить, поспорить, такого не было раньше...»;

- предпочтения, интересы, суждения детей о жизни в значительной степени зависят от уровня жизни и возможностей родителей и изменяются от района проживания (в столичном городе, областном центре, провинции, пригороде, том или ином районе города и т.д.);

- дети стали более живыми, шумными, эмоциональными. Они лучше воспринимают разную информацию, быстрее запоминают стихи, песни;

- дети испытывают трудности в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми, обусловленные комплексом социально-психологических проблем (агрессивностью, застенчивостью, гиперактивностью, гипоактивностью, пассивностью ребенка и пр.);

- *дети с трудом усваивают те или иные нравственные нормы.*

Несмотря на изменения в мире, обществе, семье, современные дошкольники продолжают оставаться детьми. Они любят играть, только содержание игр, игровые интересы несколько изменились. Наряду с сюжетно-ролевыми играми, дети выбирают игры с современными конструкторами, различные головоломки, знают и увлекаются компьютерными играми.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Общие положения**

В содержательном разделе представлены:

– описание модуля образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие», с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;

– описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов.

### **2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, в ОО «Физическое развитие»**

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, выбираемых педагогом с учетом возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Вариативными формами, способами, методами организации образовательной деятельности служат такие формы как:

- НОД;
- различные виды игр, в том числе свободная игра, игра-исследование, ролевая, и др. виды игр, подвижные и традиционные народные игры;
- взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой;
- проекты различной направленности;
- праздники, активный отдых, социальные акции, а также использование образовательного потенциала режимных моментов.



Все формы вместе и каждая в отдельности реализуются ДОО через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно инициируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы осуществляются с учетом базовых принципов Стандарта и обеспечивают:

1. активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами,
2. личностно-развивающий характер взаимодействия и общения.

### **Физическое развитие (Дошкольный возраст)**

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

#### **Обязательная часть**

В области физического развития ребенка основными **задачами** образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

–формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

#### В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

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

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

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

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

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к

различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

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

Ранний возраст	Дошкольный возраст
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Игра</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Упражнения</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Игра</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Рассматривание.</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>

## **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

### *1. Создание условий*

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

### *2. Организационно-методическое и педагогическое направление*

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

### *3. Физкультурно-оздоровительное направление*

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

### *4. Профилактическое направление*

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

**Задачи воспитания и обучения части, формируемой участниками образовательных отношений с детьми дошкольного возраста по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

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

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

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

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

***Решение образовательных задач по реализации образовательной области «Физическое развитие» части, формируемой участниками образовательных отношений с детьми дошкольного возраста предусматривает:***

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;

- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;

- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);

- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;

- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми;
- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;
- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;
- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;
- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно - отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;
- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;
- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;
- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве - бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений - состояния организма, тела, положения, осанку (арттерапия, изменение характера действий, составляющих основной вид движения, метание, прыжки и т.п.) и т.д.; релаксирующих – расслабляющих (медитация, дыхание, ароматерапия, хромотерапия), восстанавливающих движений - физические упражнения (силовые - метание, перетягивание и т.п., скоростные - бег, ходьба и т.п., ориентировочные - лазание, подлезание, прыжки и т.п.);

- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;
- упражнения, подвижные игры народов Урала, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;
- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;
- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания;
- использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линеек, спирометра и других, обсуждение результатов и побуждение к физическому совершенствованию;
- интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

***Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений***

<b><i>Содержание</i></b>	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
--------------------------	--

<p><b>Средства, педагогические методы, формы работы с детьми</b></p>	<p><b>Игры народов Среднего Урала:</b></p> <p><i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p><i>Башкирские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p><i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p><i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».</p> <p><i>Марийские</i> - «Биляша», «Катание мяча».</p> <p><i>Коми</i> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».</p> <p><i>Чувашские</i> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p><b>Спортивные игры:</b> «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p><b>Целевые прогулки, экскурсии</b> по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>Реализация программы «Здоровье», «Модель закаляющих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.</p>
--	--

### 2.3. Взаимодействие взрослых с детьми

#### **Формы совместной образовательной деятельности с детьми:**

- подвижная игра;
- спортивное упражнение;
- развивающая ситуация (форма совместной деятельности взрослого и ребенка (детей), которая планируется и организуется взрослым с целью решения определенных задач обучения и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов ребенка);



- игра-экспериментирование;
- игра-история;
- игра-путешествие;
- дидактическая игра;
- проблемно- игровые ситуации, связанные с безопасной жизнедеятельностью человека;
- увлекательные конкурсы;
- игровые познавательные ситуации;
- беседа;
- ситуационная задача;
- чтение народных потешек и стихотворений;
- экскурсия;
- простейшая поисковая деятельность;
- обсуждение опасных для здоровья и жизни ситуациях;
- совместная выработка правил поведения;
- простейшая проектная деятельность;
- коллекционирование, выставка полезных предметов (для здоровья);
- оформление рисунков, изготовление поделок по мотивами потешек, стихотворений;
- иллюстрирование простейших загадок (отгадок к ним);
- обсуждение с ребенком особенностей поведения в быту, в детском саду, на улице, на дороге, в транспорте;
- сюжетно-ролевая игра;
- образная игра-импровизация.

### **Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, также и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

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

1) обеспечение эмоционального благополучия через:

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

2) 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;

-недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

-создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

-развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

-развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со

взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), 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;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

#### *Направления поддержки детской инициативы*

Основная роль воспитателя - 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.

- развитие инициативности начинается с раннего возраста через вовлечение детей в самостоятельное выполнение доступных им задач;

- развитие самостоятельности в организации деятельности, умения, обеспечивающие достижения целей без помощи других людей;

- формирование интереса к творческому самовыражению, через различные

виды двигательной деятельности;

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности.

## **2.4. Взаимодействие и сотрудничество с семьями дошкольников**

### **Принципы взаимодействия педагогов ДОО и семьи в ходе реализации основной образовательной программы дошкольного образования**

#### *1) Доброжелательный стиль общения педагогов с родителями.*

Позитивный настрой на общение является тем самым прочным фундаментом, на котором строится вся работа педагогов группы с родителями. В общении воспитателя с родителями неуместны категоричность, требовательный тон. Любая прекрасно выстроенная администрацией ДОО модель взаимодействия с семьёй останется моделью на бумаге, если воспитатель не выработает для себя конкретных форм корректного общения с родителями. Педагог общается с родителями ежедневно, и именно от него зависит, каким будет отношение семьи к детскому саду в целом. Ежедневное доброжелательное взаимодействие педагогов с родителями значит гораздо больше, чем отдельное хорошо проведённое мероприятие.

#### *2) Индивидуальный подход.*

Такой подход необходим не только в работе с детьми, но и с родителями. Воспитатель должен чувствовать ситуацию, настроение мамы или папы. Здесь и пригодится человеческое и педагогическое умение воспитателя успокоить родителя, посочувствовать и вместе подумать, как помочь ребёнку в той или иной ситуации.

#### *3) Сотрудничество, а не наставничество.*

Современные мамы и папы в большинстве своём люди грамотные, осведомлённые и, конечно, хорошо знающие, как им надо воспитывать своих собственных детей. Поэтому позиция наставления и пропаганды педагогических знаний сегодня вряд ли принесёт положительный результат. Гораздо эффективнее будут 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.*

Любое, даже самое небольшое мероприятие по работе с семьями воспитанников необходимо тщательно и серьёзно готовить. Главное в этой работе — качество, а не количество отдельно взятых, не связанных между собой мероприятий. Слабое, плохо подготовленное родительское собрание или семинар могут негативно повлиять на положительный имидж организации в целом.

#### 5) *Динамичность.*

ДОО сегодня должна находиться в режиме развития и представлять собой открытую и мобильную систему: быстро реагировать на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого должны меняться форма и направление работы педагогического коллектива с семьями воспитанников.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Для успешной реализации Программы обеспечиваются следующие психолого-педагогические условия:

*1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми*, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

*2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности*, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

*3. Формирование игры* как важнейшего фактора развития ребенка.

*4. Участие семьи* как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

*5. Профессиональное развитие педагогов*, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

*6. Поддержка социальной, культурной среды* для реализации образовательной программы «Мы живем на Урале».

#### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

*Организация развивающей предметно-пространственной среды* –

важный аспект, характеризующий качество дошкольного образования. Для обеспечения подлинно творческого развития ребенка необходимо единство предметно - развивающей среды и содержательного общения, взрослых с детьми. Наличие подвижных и стационарных средств и объектов деятельности в условиях

нашего образовательного учреждения создают каждому ребенку возможность самостоятельного выбора деятельности и условий ее реализации.

Развивающая среда нашей ДОО соответствует *требованиям ФГОС ДО к развивающей предметно-пространственной среде.*

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы, а также территории, прилегающей к ДОО, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

- реализацию различных образовательных программ;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы, и обеспечивает:

*-физкультурно-оздоровительную работу с детьми:*

- спортивно-игровое оборудование (мягкие модули);
- физкультурные уголки во всех группах с набором необходимого оборудования;
- спортивная площадка (гимнастическая стенка, беговые дорожки, и т.д.)
- медицинский кабинет (кварцевые лампы для групповых)

### 3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой в соответствии с требованиями ФГОС ДО;
- учебно-методический комплект, оборудование, оснащение в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Материально-технические условия реализации Программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех образовательных областях и:

- 1) гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивают эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствуют профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создают условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивают открытость дошкольного образования.

#### Оборудование спортивного зала (в наличии)

##### 1. Для освоения основных видов движений:

- Скамейки гимнастические - 4 шт.
- Дуги для подлезания - 2 шт.
- Обручи: диаметр 60см - 10 шт.  
                  диаметр 80 см - 20 шт.
- Скакалки - 20 шт.
- Щит для метания - 2 шт.
- Мячи баскетбольные - 2 шт.
- Модуль «Мат» - 4 шт.
- Модуль «Кубы» - 4 шт.
- Туннель - 2 шт.
- Стойки - 2 шт.

##### 2. Для изучения видов спорта:

- Ракетки для бадминтона - 2 шт.
- Мяч волейбольный - 6 шт.



- Мяч футбольный - 1 шт.
  - Мяч баскетбольный - 2 шт.
  - Стойки баскетбольные - 2 шт.
  - Ракетки для настольного тенниса - 2 шт.
  - Сетка волейбольная - 1 шт.
- 2. Мелкий инвентарь:**
- Палки гимнастические - 20 шт.
  - Флажки - 24 шт.
  - Ленты - 20 шт.
  - Кубики: маленькие - 25 шт.
  - средние - 25 шт.
  - большие - 12 шт.
  - Косички - 20 шт.
  - Мячи: маленькие - 25 шт.
  - Мешочки с песком - 20 шт.
  - Массажеры для рук «Ёжики» - 20 шт.
  - Платочки - 20 шт.
  - Кегли - 20 шт.
  - Канат - 1 шт.
  - Ключки - 2шт.
- 3. Дорожки для профилактики плоскостопия:**  
жесткие - 2 шт.

Для успешной реализации ФГОС ДО развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Проблема нашего ДОО -отсутствие физкультурного зала. Физкультурный зал должен оснащен современным спортивным оборудованием: гимнастическая стенка (4 пролета), приставные лестницы к стенке, кубы, дуги для подлезания, доски ребристая, фитбол, тренажеры, санки, лыжи, ворота футбольные, лестница – стремянка и т. д. В плане: продолжить работу по обновлению и пополнению развивающей предметно- пространственной среды в соответствии с современными требованиями (см. в приложении)

### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15) Реестр основных общеобразовательных программ

#### Методическое обеспечение образовательной области

#### «Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство
В.И.Алферова	Физкультурные сюжетные занятия с детьми дошкольного возраста	Издательство «ТЦ Сфера», 2012
Э.Я Степаненкова	Сборник подвижных игр (2-7 лет)	Мозаика-Синтез Москва, 2014
Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду 3-4 лет Физическая культура в детском саду 4-5 лет	Мозаика-Синтез Москва, 2014
Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду 5-6 лет Физическая культура в детском саду 6-7 лет <sup>2</sup>	Мозаика-Синтез Москва, 2014
Е.А.Александрова	Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»	Издательство «Учитель», Волгоград, 2006
Н.М. Соломенникова	«Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет»	Волгоград, «Учитель» 2011 г.
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
О.В. Толстикова, Л.А.Крыжановская	«Подвижные игры народов Урала» для детей дошкольного возраста	Екатеринбург 2011г.
Л.С.Воробьева, Воронцова О.	«Игры на асфальте»	Екатеринбург 2009г.
Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова	«Играйте на здоровье!» физическое воспитание 3-7 лет.	Москва 2015г.

### 3.6. Планирование образовательной деятельности

Программа не предусматривает жесткого регламентирования образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, оставляя педагогам ДОО пространство для гибкого планирования их деятельности, исходя из особенностей реализуемой основной образовательной программы, условий

образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовностей, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО.

Планирование деятельности опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды.

#### *Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий*

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка
- окружающей природе
- миру искусства и литературы
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной посёлок, День народного единства, День защитника Отечества и др.)
- сезонным явлениям
- народной культуре и традициям.

Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском

развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагоги вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы, другими значимыми событиями.

Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

## Комплексно- тематическое планирование по ОО «Физическое развитие» 2020- 2021 год.

Программное содержание	Интеграция образовательных областей	Подвижные игры и игровые упражнения	ЧФУОО	
<b>Вторая младшая группа</b>				
<p>- <b>Ходьба:</b> обычная; с высоким подниманием колен; в колонне по одному, в парах; в разных направлениях: по кругу, по прямой, змейкой, враспынную; с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); по узкой дорожке, по доске, по скамейке; с перешагиванием через предметы; по наклонной доске; кружение.</p> <p>- <b>Бег:</b> обычный; на носках; с одного края зала на другой; в колонне по одному; в разных направлениях: по прямой и извилистой дорожке, по кругу, змейкой, враспынную; с выполнением заданий (остановка, убежание, догонялки, в указанное место); с изменением темпа движения.</p> <p>- <b>Катание, бросание, ловля, метание:</b> мяча друг другу, между предметами, в воротца; метание на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди; в вертикальную цель правой и левой рукой; ловля мяча от педагога; бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его.</p> <p>- <b>Ползание и лазанье:</b> на четвереньках по прямой, между</p>	<p><b>Социально-коммуникативное</b> формирование навыков безопасного поведения в подвижных и при пользовании инвентарём</p> <p><b>Здоровье:</b> обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры; формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека и ЗОЖ; использование специальных упражнений для укрепления органов и систем.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки.</p> <p>помощь в раздаче и</p>	<p>Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; соблюдать правила выполнения игровых упражнений и подвижных игр; использования оборудования и инвентаря.</p> <p>- Ходьба босиком; - Упражнения для укрепления осанки и постоянный контроль за ней; - Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры; - Облегченная форма одежды (короткие шорты, майка); - Профилактика плоскостопия.</p> <p>Поощрять участие в совместных играх; развивать активность детей в двигательной деятельности; развивать умение общаться спокойно, без крика; поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему; формировать первичные гендерные представления.</p>	<p>«По ровненькой дорожке», «Карусель», «Пузырь», «Паучок», «Поезд», «Найди свой домик», «Пойдем в гости», «Солнышко и дождик»</p> <p>«Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Машины», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Жуки».</p> <p>«Догони мяч», «Кто бросит дальше?», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».</p> <p>«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой»,</p>	<p>«Мече дене мрдмаш» (катание мяча)</p>

<p>предметами, вокруг них; подлезание под препятствие, не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно, лазанье гимнастической стенке.</p> <p>- <b>Прыжки:</b> на двух ногах на месте, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг и между предметов; с высоты; вверх с места, доставая предмет; через линию, шнур; через несколько линий, через предметы; в длину с места.</p> <p>- <b>ОРУ:</b> для мышц кистей, рук и плечевого пояса; спины и гибкости позвоночника; брюшного пресса и ног.</p> <p>- <b>Групповые упражнения с переходами:</b> построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо; налево переступанием.</p> <p>- <b>Спортивные упражнения:</b> катание на санках и велосипеде, скольжение, ходьба на лыжах.</p>	<p>сборе атрибутов к ОРУ и подвижным играм.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер.</p> <p><b>Речевое развитие:</b> проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; помогать детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог расширять словарный запас детей</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b> чтение</p>	<p>- Упражнения на ориентировку в пространстве («Найди бубен», «Найди своё место»);</p> <p>- Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых) - «Куры в огороде», «Найти предметы круглой формы (цвет, размер»).</p> <p>- Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии»).</p> <p>- Считалки, потешки, игры в стихах;</p> <p>- Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего;</p> <p>- Делиться своими впечатлениями с родителями.</p> <p>- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;</p> <p>- Физкультминутки, игровые подражательные упражнения;</p> <p>- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка»);</p>	<p>«Кролики»</p> <p>«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», «Через ручеек», «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>«Найди свое место», «Найди свою пару», «Рассыпался горох»</p>	<p>Стих. М.Файзуллина «Зарядка»</p>
---	--	--	--	---

	<p>сказок, рассказов, историй; «чтение» стихотворений с помощью рук .</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения.</p> <p><b>Музыка:</b> развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p>	<p>- Пальчиковая гимнастика.</p> <p>- Игры и упражнения под музыку;</p> <p>- Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;</p> <p>- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>		
--	--	--	--	--

*Средняя группа*

<p>- <b>Ходьба:</b> обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону; в колонне по одному, в парах; в разных направлениях: вдоль границ зала, по кругу, по прямой, змейкой, враспынную; с изменением направления и сменой ведущего с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); в</p>	<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём</p> <p><b>Здоровье:</b> обсуждение пользы закаливания и</p>	<p>Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр;</p> <p>соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; учить соблюдать правила безопасного поведения при выполнении основных видов движений.</p> <p>- Ходьба босиком по ребристой доске;</p> <p>- Упражнения для укрепления</p>	<p>«Идите ко мне», «По ровненькой дорожке», «Карусель», «Пузырь», «Паучок», «Поезд», «Найди свой домик», «Пойдем в гости»</p>	
---	---	---	---	--

<p>чередовании с бегом и прыжками; между линиями, по веревке, по доске, по скамейке, по ребристой доске; с перешагиванием через предметы; по наклонной доске; кружение.</p> <p>- <b>Бег:</b> обычный; на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; в колонне по одному, двое; в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную; с изменением темпа и сменой ведущего; непрерывный 1-1,5 минуты; на расстояние 40-60м со средней скоростью; челночный бег; на скорость 20м.</p> <p>- <b>Катание, бросание, ловля, метание:</b> мяча, обруча друг другу между предметами; бросание мяча снизу в парах, из-за головы и ловля его; перебрасывание мяча через препятствия; метание на дальность, в горизонтальную цель правой и левой рукой, в вертикальную цель; бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его двумя руками; отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>- <b>Ползание и лазанье:</b> на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, по скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под веревку, дугу боком;</p>	<p>занятий физической культуры; формирование представлений о пользе утренней гимнастики, дыхательных упражнений и значении двигательной активности в жизни человека и ЗОЖ; использование специальных упражнений для укрепления органов и систем.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</p> <p>Учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; помощь в раздаче и</p>	<p>осанки и постоянный контроль за ней;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры;</li> <li>- Облегченная форма одежды (короткие шорты, майка);</li> <li>- Профилактика плоскостопия (специальные упражнения, массаж стоп на ножных массажерах, ходьба по массажным дорожкам различной жесткости).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать активность детей в двигательной деятельности;</li> <li>- Развивать умение общаться спокойно, без крика;</li> <li>- Поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему;</li> <li>- Формировать навыки ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.</li> </ul>	<p>«Ветер», «Радуга», «Ёжик», «Ушки»)</p> <p>«Солнышко и дождик» «Самолеты», «Птичка и кошка», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Машины», «Лохматый пес», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки».</p> <p>«Догони мяч», «Кто бросит дальше?», «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»</p> <p>«Пастух и стадо», «Мыши в кладовой», «Перелет птиц», «Котята и щенята»</p>	<p>«Лисичка и курочки», «Серый волк», «Кот на крыше»,</p> <p>«Мече дене мрдмаш» (катание мяча), «Мячень кунсема. Топса налхсема (круговой)</p>
--	--	--	---	--



<p>пролезание в обруч; перелезание через бревно, лазанье гимнастической стенке с пролета на пролет.</p> <p>- <b>Прыжки:</b> на двух ногах на месте, с продвижением вперед, ноги врозь-вместе, на одной ноге; с высоты; через линию, через несколько линий, через предметы; в длину с места; с короткой скакалкой.</p> <p>- <b>ОРУ:</b> для мышц кистей, рук и плечевого пояса; спины и гибкости позвоночника; брюшного пресса и ног.</p> <p>- <b>Статические упражнения:</b> подъем на носки, притопы, полуприседания; поочередное поднимание ног согнутых в коленях; ходьба по палке или канату; захват и перекладывание предметов с места на место стопами.</p>	<p>сборе атрибутов к общеразвивающим упражнениям; учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр и убирать его после; учить правильно подбирать предметы для подвижных игр.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер; развитие творческого мышления в подвижной игре.</p> <p><b>Речевое развитие:</b> проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной</p>	<p>- Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения;</p> <p>- Упражнения на развитие глазомера и ритмичность шага при перешагивании через предметы;</p> <p>- Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе;</p> <p>- Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);</p> <p>- Познавательные занятия на тему ЗОЖ.</p> <p>- Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего;</p> <p>- Делиться своими впечатлениями с родителями;</p> <p>- Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.</p>	<p>«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Через ручеек», «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>«Замри», «Цапля», «Переправа»</p>	<p>«Лягушата», «Пусырь кении» (серый зайка)</p>
---	--	---	--	---

	<p>активности; помогать детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог, расширение словарного запаса детей, обсуждение пользы физической культуры, поощрение высказываний детей; формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила.</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b> чтение сказок, рассказов, историй; «чтение» стихотворений с помощью рук.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения; учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.</p>	<p>- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;</p> <p>- Физкультминутки, игровые подражательные упражнения;</p> <p>- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка», «Доброе сердце»);</p> <p>- Пальчиковая гимнастика.</p> <p>- Игры и упражнения под музыку в</p>		<p>Стих. М.Файзуллина «Закаляюсь»</p>
--	---	--	--	---

	<p><b>Музыка:</b> развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</p>	<p>разном темпе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;</li> <li>- Вводить элементы ритмической гимнастики;</li> <li>- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</li> </ul>		
--	--	--	--	--

**Старшая группа**

<p>- <b>Ходьба:</b> обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом в сторону; в колонне по одному, по двое, трое; в разных направлениях: вдоль границ зала с поворотом, по кругу, по прямой, змейкой, враспынную; с изменением направления и сменой ведущего с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); в чередовании с бегом и прыжками; между линиями, по веревке, по доске, по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком, с мешочком на голове, по ребристой доске, по узкой рейке скамейки; с перешагиванием через предметы; по наклонной</p>	<p><b>Социально-коммуникативное</b> формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём</p> <p><b>Здоровье:</b> обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры; формирование представлений о пользе утренней гимнастики, дыхательных упражнений и значении двигательной активности в жизни человека и ЗОЖ;</p>	<p>Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений; соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; разучить пословицы про безопасность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба босиком по ребристой доске;</li> <li>- Упражнения для укрепления осанки и постоянный контроль за ней;</li> <li>- Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры</li> <li>- Облегченная форма одежды (короткие шорты, майка);</li> <li>- Профилактика плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам (твердые, мягкие, колючие); катание</li> </ul>	<p>«Гори, гори ясно!», «Ровным кругом», «Сороконожка» «Уголки»,</p> <p>«Лодочка»</p> <p>«Подуй на бабочку», «Ха!», «Ушки», «Ежик», «Сдуй шарик с ладони»</p>	<p>Стих. Р.Валеева «Песенка юного физкультурника»</p>
---	---	--	--	---

<p>доске прямо и боком; кружение парами.</p> <p>- <b>Бег:</b> обычный; на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; в колонне по одному, двое; в разных направлениях: по кругу, змейкой, враспынную; с изменением темпа и сменой ведущего, с препятствиями; непрерывный 1,5-2 минуты медленно; на расстояние 80-120м со средней скоростью; челночный бег; на скорость 20м.</p> <p>- <b>Бросание, ловля, метание:</b> бросание мяча вверх, об пол и ловля его одной и двумя руками, после хлопка; перебрасывание из одной руки в другую, в парах из разных И.п. и построений, различными способами; отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (1кг); метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>- <b>Ползание и лазанье:</b> на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой и бегом, переползанием через препятствия, толкая мяч головой; по гимнастической скамейке с опорой на предплечья</p>	<p>использование специальных упражнений для укрепления органов и систем; знакомить детей со строением человека.</p> <p><b>Социально-коммуникативное</b> Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</p> <p><b>Труд:</b> расстановка и уборка инвентаря на занятиях; помощь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; следить за своим внешним видом на занятиях.</p>	<p>стопами гимнастической палки, ходьба по канату, обручу; массаж стоп на массажерах);</p> <p>- Развлечения «Я здоровым быть хочу»</p> <p>- Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр;</p> <p>- Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка).</p> <p>- Помощь на занятии;</p> <p>- Пословицы о пользе труда.</p> <p>- Чтение басен, стихотворений и сказок о труде («Каждый работает», Счастье», «Пчела и оса», «Добрый совет», «Две лопаты», «Работа»)</p> <p>- Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду», «Построй ракету»);</p> <p>- Специальные упражнения на</p>	<p>«Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Ловишки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», игры-соревнования.</p> <p>«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч, кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».</p> <p>«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Пожарные на ученье»</p>	<p>«Куышу уены» (Перехватчики), «Охотники и зайцы», «Хлопушки», «Часовой», «Липкие пеньки», «Водяной», «Тирмэ» (юрта), «Чулмак уены» (продаем горшки), «Тотыш уены» (ловишки), «Бакыр букен» (медный пень), «Биляша»</p> <p>«Уксы» (стрелок), «Круговой»</p> <p>«Маляр и краски», «Летели-летели»,</p>
---	---	--	--	--

<p>и колени, на животе, подтягиваясь руками; перелезание через несколько предметов подряд; пролезание в обруч разными способами; лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.</p> <p>- <b>Прыжки:</b> на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами, с продвижением вперед, на одной ноге; в высоту с места и боком через предметы; на мягкое покрытие (20см); с высоты (30см) в обозначенное место; в длину с места, с разбега; в высоту с разбега; через короткую и длинную скакалку.</p> <p>- <b>ОРУ:</b> для мышц кистей, рук и плечевого пояса; спины и гибкости позвоночника; брюшного пресса и ног.</p> <p>- <b>Ритмическая гимнастика:</b> красивое, грациозное выполнение знакомых упражнений под музыку; согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p> <p>- <b>Статические упражнения:</b> сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, приседая на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков, стоя на одной ноге.</p>	<p><b>Познавательное развитие:</b> активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; развитие творческого мышления в подвижной игре.</p> <p><b>Речевое развитие:</b> поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; поощрение и помощь в введении конструктивного диалога между детьми и взрослыми расширение словарного запаса детей обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей; формировать умение</p>	<p>ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»);</p> <p>- Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим;</p> <p>- Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);</p> <p>- Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»).</p> <p>- Слушать и понимать заданный вопрос;</p> <p>- Говорить в нормальном темпе;</p> <p>- Отвечать на вопрос развернуто;</p> <p>- Не перебивать говорящего;</p> <p>- Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами;</p> <p>- Читалки, потешки, игры в стихах, речевки.</p> <p>- Игры и упражнения под тексты</p>	<p>«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто меньше сделает прыжков?», «Классы»</p>	<p>«Овощи», «Так, да и нет»</p> <p>«Тышаулы атлар» (Спутанные кони), «Скок-перескок»</p>
---	---	--	--	--

<p>- <b>Групповые упражнения с переходами:</b> построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; размыкание в колонне – на вытянутые вперед руки, в шеренге – на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком; равнение по ориентирам, в затылок, в колонне, в шеренге;.</p> <p>- <b>Спортивные упражнения:</b> катание на санках, велосипеде, самокате; скольжение, ходьба и игры на лыжах.</p> <p>- <b>Спортивные игры:</b> городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея.</p>	<p>договариваться об условиях игры и объяснять её правила.</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b> организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); развивать</p>	<p>стихотворений, потешек, считалок, речевок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»);</p> <p>- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты» «Паучок», «Репка», «Теремок», «Колобок»);</p> <p>- Пальчиковая гимнастика;</p> <p>- Физкультминутки и динамические паузы;</p> <p>- Рассказы о видах спорта по карточкам.</p> <p>- Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики,</p>	<p>«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». «Кто первый повернется?»,</p> <p>«Слалом», «Подними», «Догонялки».</p>	<p>«Тимербай»,</p>
--	--	--	---	--------------------

	воображение детей. <b>Музыка:</b> развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.	развлечений и праздников под музыкальное сопровождение; - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.		
--	---	---	--	--

**Подготовительная группа**

- <b>Ходьба:</b> обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вперед и назад; в колонне по одному, по двое, трое, по четыре, в шеренге; в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную; с изменением направления и сменой ведущего с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); в чередовании с бегом и прыжками; между линиями, по веревке, по доске, по скамейке боком, с перешагиванием через набивные мячи, приседая на одной ноге и пронося махом другую вперед сбоку скамейки, с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, с мешочком на спине, по ребристой доске, по узкой рейке скамейки; с перешагиванием	<b>Социально-коммуникативное</b> формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём  <b>Здоровье:</b> Обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры; формирование представлений о пользе утренней гимнастики, дыхательных упражнений и значении двигательной активности в жизни человека и ЗОЖ;	- Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений; - Соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; - Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; - Разучивание пословиц про безопасность.  - Ходьба босиком по ребристой доске; - Упражнения для укрепления осанки и постоянный контроль за ней; - Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры ; - Облегченная форма одежды (короткие шорты, майка); - Профилактика плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам (твердые, мягкие, колючие); катание	«Гори, гори ясно!», «Ровным кругом», «Сороконожка», «Снежинки», «Затейники» «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Совушка»,  «Лодочка»  «Подуй на бабочку», «Ха!», «Ушки», «Ежик», «Сдуй шарик с ладони»	Стих. Р.Валеева «Песенка юного физкультурника»
---	---	---	--	---

<p>через предметы; по наклонной доске прямо и боком; кружение с закрытыми глазами.</p> <p>- <b>Бег:</b> обычный; на носках, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, мелким и широким шагом; в колонне по одному, двое, из разных И.п.; в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, с изменением темпа; непрерывный 2-3 минуты медленно; на расстоянии 80-120м со средней скоростью; челночный бег; на скорость 30м.</p> <p>- <b>Бросание, ловля, метание:</b> перебрасывание снизу, из-за головы в парах, из положения сидя ноги скрестно, через сетку; бросание мяча вверх, о пол, ловля его одной и двумя руками, с хлопками, поворотами; отбивание мяча об пол одной и двумя руками на месте и в движении по прямой и в разных направлениях; перебрасывание набивных мячей; метание вдаль левой и правой рукой; метание в цель из разных И.п.; в горизонтальную, вертикальную и движущуюся цель.</p> <p>- <b>Ползание и лазанье:</b> на четвереньках по скамейке, на животе и спине, подтягиваясь</p>	<p>использование специальных упражнений для укрепления органов и систем; закреплять у детей знания о частях человеческого тела и их назначении.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников</p> <p><b>Труд:</b> расстановка и уборка инвентаря на занятиях; помощь в поддержании порядка в</p>	<p>стопами гимнастической палки, ходьба по канату, обручу; массаж стоп на массажерах);</p> <p>- Развлечения «Хочу быть здоровым», «Режим дня».</p> <p>- Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр;</p> <p>- Сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам;</p> <p>- Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка);</p> <p>- Самостоятельно организованная детьми оптимальная двигательная активность и подвижные игры в повседневной жизни;</p> <p>- Испытывают интерес к физической культуре и потребность в ежедневной двигательной активности;</p> <p>- Активно использовать двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах.</p> <p>- Помощь на занятии;</p> <p>- Пословицы о пользе труда.</p> <p>- Чтение басен, стихотворений и сказок о труде («Каждый работает», «Счастье», «Пчела и оса», «Добрый совет», «Две лопаты», «Работа»)</p>	<p>«Мы веселые ребята», «Чье звено быстрее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Перебежки», «Два Мороза», «Ловишка, бери ленту», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», игры-соревнования.</p> <p>«Охотники и звери», «Стоп», «Кто самый меткий», «Сбей мяч, кеглю», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Кто больше забросит мячей в корзину?»</p> <p>«Ловля обезьян», «Медведь и пчелы», «Перелет птиц»,</p>	<p>«Куышу уены» (Перехватчики), «Хлопушки», «Часовой», «Липкие пеньки», «Чулмак уены» (продаем горшки), «Готыш уены» (ловишки), «Бакыр букен» (медный пень), «Биляша» «Расходитесь»,</p> <p>«Круговой»</p>
---	--	--	--	--



<p>руками и отталкиваясь ногами; пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу и скамейку разными способами подряд; лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, с перекрестными и одноименными движениями рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.</p> <p>- <b>Прыжки:</b> на двух ногах на месте, с поворотом кругом, с продвижением, с зажатым в ногах мешочком с песком, через несколько набивных мячей, на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево; вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега; с высоты; в длину с места и с разбега; вверх с места и с разбега с доставанием подвешенного предмета; через короткую и длинную скакалку, через большой обруч; подпрыгивание, стоя на скамейке и продвигаясь по наклонной доске..</p> <p>- <b>ОРУ:</b> для мышц кистей, рук и плечевого пояса; спины и гибкости позвоночника; брюшного пресса и ног.</p> <p>- <b>Ритмическая гимнастика:</b> красивое, грациозное выполнение знакомых упражнений под</p>	<p>физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; следить за своим внешним видом на занятиях.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; развитие творческого мышления в подвижной игре.</p> <p><b>Речевое развитие:</b> поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; расширение словарного запаса детей; обсуждение пользы</p>	<p>- Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду», «Построй ракету»);</p> <p>- Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»);</p> <p>- Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим;</p> <p>- Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);</p> <p>- Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»).</p> <p>- Слушать и понимать заданный вопрос; - Говорить в нормальном темпе;</p> <p>- Отвечать на вопрос развернуто;</p> <p>- Не перебивать говорящего;</p> <p>- Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами;</p> <p>- Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.</p>	<p>«Пожарные на ученье»</p> <p>«Лягушки и цапля», «Не попадись?», «Удочка», «Волк во рву», «Кто меньше сделает прыжков?», «Классы»</p>	<p>«Маляр и краски», «Летели-летели», «Овощи», «Так, да и нет»</p> <p>«Тышаулы атлар» (Спутанные кони), «Скок-перескок»</p>
--	---	---	--	---

<p>музыку; согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>- Статические упражнения:</b> сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большой набивном мяче (3кг); выполнение ОРУ, стоя на одной ноге.</p> <p><b>- Групповые упражнения с переходами:</b> построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре, из одного круга в несколько; расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.</p> <p><b>- Спортивные упражнения:</b> катание на санках, велосипеде, самокате; скольжение, ходьба и игры на лыжах.</p> <p><b>- Спортивные игры:</b> городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса.</p>	<p>физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей; формирование умения договариваться об условиях игры, объяснять правила и проводить её анализ; использование формы речи-доказательства для убеждения собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил ЗОЖ</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b> организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> Привлечение внимания</p>	<p>- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок, речевок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»);</p> <p>- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты» («Репка», «Кто сказал мяу?»), «Колобок», «Цирк»);</p> <p>- Пальчиковая гимнастика;</p> <p>- Физкультминутки и динамические паузы;</p> <p>- Рассказы о видах спорта по карточкам.</p>	<p>«Замри», «Цапля», «Переправа»</p> <p>«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».</p>	<p>«Тимербай», «Сделай фигуру», игровые подражательные</p>
---	--	---	---	--

	<p>дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); развивать воображение детей.</p> <p><b>Музыка:</b> развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств</p>	<p>- Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;</p> <p>- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>		<p>упражнения.</p>
--	--	---	--	--------------------

**Основные физкультурно – оздоровительные мероприятия на  
2020 – 2021 год.**

<i>Месяц</i>	<i>Младшие группы</i>	<i>Средние группы</i>	<i>Старшие группы</i>	<i>Подготовительная группа</i>
сентябрь	«В лес по грибы» (игровое занятие)	В гости к осени. (игровое занятие на территории ДОУ)	Осенний кросс, «Собираемся в поход» - прогулка в природу.	Пеший поход к «Семи братьям», «Осенний кросс», игровое занятие «Найди клад»
	Фотоконкурс «Дошколенок – Туристенек» (фото отчет летнего отдыха)			
октябрь	В гостях у сказки «Колобок»	«Разноцветный мяч»	«Веселые старты» (с мячом)	«Быстрый мяч», «Школа мяча»
ноябрь	Неделя здоровья «Сегодня день хороший» дети+ родители	Неделя здоровья Логопедические старты	Неделя здоровья Логопедические старты	Неделя здоровья Логопедические старты
декабрь	«Забавы матушки Зимы»	«Забавы матушки Зимы»	«Снежная карусель»	«Снежная карусель»
январь	«В гостях у сказки»	Колядки	Колядки	Колядки
февраль	«Мы растем сильными, здоровыми, спортивными»	«Славный праздник наших пап»	«Строя и песни» Лыжня России	«Строя и песни – конкурс», Лыжня России
март	«Весеннее настроение» - фестиваль подвижных игр Народов Урала(семья)	«Весеннее настроение» - фестиваль подвижных игр народов Урала»(семья)	Фестиваль «Сказочного театра музыки и физической культуры»	Фестиваль «Сказочного театра музыки и физической культуры»
Апрель спортивный	«Самолетики здоровья» игровые комплексы по станциям	«Моя первая грамота» соревнования по ОВД	«Спартианские игры» спортивные соревнования по ОВД	«Спартианские игры» спортивные соревнования по ОВД

<b>май</b>	<b>«Мы весело играем»</b>	<b>« Приметы весны»- игра – поход»»</b>	<b>Л/а эстафета посвященная «Дню победы.»</b>	<b>Л/а эстафета посвященная «Дню победы»</b>

Примечание: физкультурные досуги в младших группах проходят во время НОД, в средних, старших и подготовительных группах в понедельник, вторник во второй половине дня.

### 3.7. Режим дня и распорядок

Дошкольное детство особый период жизни ребенка, который обеспечивает начальные этапы развития его личностных, физических, интеллектуальных качеств.

Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Организация жизни и деятельности детей спланирована согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. № 26.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Режим дня составляется для разных возрастных групп в холодный и теплый периоды года.

Режим дня определяется с учетом возрастных особенностей развития детей, положений нормативных актов, потребностей родителей. Основные компоненты режима (дневной сон, время бодрствования, время приема пищи и интервалы между приемами пищи, время прогулки, закаливающие, оздоровительные процедуры) строго соблюдаются.

#### Режим дня по возрастным группам

На холодный период

Режим дня	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Приём, осмотр, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	7.30-8.20	7.30-8.30	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.45
Самостоятельная деятельность, подготовка к НОД	8.50-9.00	8.50-9.00	8.45-9.00
НОД	9.10-10.00	9.00-10.10	9.00-10.20

Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.00-11.30	10.10-12.00	10.20-12.00
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	11.30-12.10	12.00-12.20	12.00-12.20
Подготовка ко сну Дневной сон	12.10-15.00	12.20-15.10	12.20-15.15
Постепенный подъём, гимнастика, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25	15.10-15.25	15.15-15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	15.25-15.40	15.35-15.40
Игры, досуг, кружки, НОД	15.50-16.30	15.40-16.30	15.50-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30-17.30	16.30-17.30	16.35-17.30

*На тёплый период*

Режим дня	Младшая группы	Средняя группа	Старшая группа
Приём, осмотр, утренняя гимнастика (на воздухе), гигиенические процедуры	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.45
Самостоятельная деятельность	8.50-9.20	8.50-9.20	8.45-9.20
Игры, наблюдения, труд, музыкальная, физическая деятельность, закаливающие процедуры, развлечения (на воздухе).	9.20-11.30	9.20-12.00	9.20-12.15

Гигиенические процедуры, подготовка к обеду, обед	11.30-12.10	12.00-12.40	12.15-12.45
Дневной сон	12.20-15.30	12.40-15.30	12.45-15.30
Постепенный подъем, гимнастика, воздушные, водные процедуры	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.20	16.00-16.15	16.00-16.15
Самостоятельная деятельность, игры, наблюдения, труд, музыкальная, физическая деятельность развлечения (на воздухе), уход домой	16.20-17.30	16.15-17.30	16.15-17.30

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности детей. Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в дошкольные образовательные организации не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в помещениях медицинского блока) до прихода родителей или их госпитализации в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей.

После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) детей принимают в дошкольные образовательные организации только при наличии справки с



указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными.

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

**Приём детей** проходит как на воздухе, так и в помещении. В хорошую погоду прием детей в любое время года проводится на свежем воздухе. Разумеется, из этого могут быть исключения. Заранее продумывается, как организовать деятельность детей, занять их полезными делами в период от приема до подготовки к завтраку. В это время дети в основном играют. В утренние часы организовывается трудовая деятельность детей. В это время проводятся с детьми (со всей группой и индивидуально) различные наблюдения на участке и в помещении: за трудом взрослых, за природными явлениями и др. Дети приглашаются на утреннюю гимнастику.

**Продолжительность утренней гимнастики:**

- младшая группа — 5-6 минут,
- средняя группа — 6-8 минут,
- старшая группа — 8-12,

После гимнастики осуществляется подготовка к завтраку, санитарно-гигиенические процедуры.

В летний период зарядка проводится на улице.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность **непрерывной образовательной деятельности** для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия

В середине года для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период учебную образовательную деятельность проводить не рекомендуется. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивать продолжительность прогулок.

### **Организация прогулки**

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья детей и профилактики утомления. На прогулке они могут удовлетворить свою потребность в двигательной активности.

Недопустимо сокращать время прогулок; воспитатель должен обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня. Продолжительность прогулки во многом зависит от ее организации. Процесс одевания и раздевания нередко затягивается, особенно в холодное время года. Правильно сформированные навыки самообслуживания, умение аккуратно складывать одежду в определенном порядке, ожидание интересной прогулки — все это помогает детям собираться быстрее и позволяет дольше находиться на свежем воздухе.

Прогулка может состоять из следующих *частей*:

- наблюдение;
- подвижные игры;
- труд в природе;
- самостоятельная игровая деятельность детей;
- индивидуальная работа с детьми
- по развитию физических, интеллектуальных, личностных, нравственных, эстетических качеств.

Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным.

### **Особенности организации физического воспитания**

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

### Режим двигательной активности

Модель двигательного режима по всем возрастным группам	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально –ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-15 мин.
Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-30 мин.
Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• сюжетные;</li> <li>• бессюжетные;</li> <li>• игры-забавы;</li> <li>• соревнования;</li> <li>• эстафеты;</li> <li>• аттракционы.</li> </ul>	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-12 мин.

Оздоровительные мероприятия: • гимнастика пробуждения • дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: • артикуляционная гимнастика; • пальчиковая гимнастика; • зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-35 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня			

### **Особенности организации закаливания**

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

# Расписание утренней гимнастики


--	--	--	--



Учебно- тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» на 2020- 2021 год.

№	Тема основных видов движений	Количество часов			
		2-е младшие группы	Средняя группа	Старшие группы	Подготовительные к школе группы
Физическая культура в зале					
1.	Ходьба	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
2.	Бег	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
3.	Упражнения на равновесие	17	17	16	16
4.	Катание,бросание,ловля,метание	18	18	19	20
5.	Ползание,лазание	13	13	14	14
6.	прыжки	16	16	15	14
7.	Групповые упражнения с переходами	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
8.	Ритмическая гимнастика	1-2 раза в неделю	1-2 раза в неделю	1-2 раза в неделю	1-2 раза в неделю
	Итого:	64	64	64	64

Физическая культура на воздухе

1.	Спортивные упражнения				
2.	Катание на санках	4	4	2	2
3.	Скольжение	4	4	2	2
4.	Ходьба на лыжах	4	2	4	4
5.	Игры на лыжах	-	2	4	4
	Итого:	12	12	12	12

## Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2) оптимизации работы с группой детей.

### Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях.

Во-первых, тестирование необходимо для получения педагогом максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы.

Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты.

В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанный результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей.

В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности.

В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы.

Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

### **Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.**

Контрольные упражнения (тесты) – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся в данный период.

При выборе тестов педагогам необходимо учитывать несколько факторов:

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Влияние типа конституции ребенка на результаты многих задания, что позволяет объективно сравнивать показатели детей.
5. Наличие в ДОУ зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов.

В систему тестирования физической подготовленности дошкольников должны быть включены тесты, не только хорошо зарекомендовавшие себя в лабораторных условиях, но и реально применимые в любом ДОУ.

Таким образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, педагог должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

### **Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников**

*Для оценки развития физических качеств* у детей дошкольного возраста предлагаем использовать следующие тесты:

- челночный бег 5Х6 м (развитие ловкости);
- прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- бег 10 м/с (младшая группа), 30 м/с (развитие быстроты);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости); □  
подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы). **Тесты для определения сформированности двигательных навыков.**

Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка.

Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей.

Для выбора оптимальных тестов, характеризующих не только формирование двигательных навыков, но и непосредственное участие в этом процессе педагога, были выделены следующие **положения**:

1. Тесты должны быть доступны для проведения и оценки полученных результатов педагогами, осуществляющими физкультурно-оздоровительную работу (в том числе и воспитателям).
2. В тестировании не должны использоваться упражнения, не соответствующие возрастным особенностям детей, опасных для их жизни и здоровья, ограниченные для использования при организации занятий с детьми дошкольного возраста (кувырки).
3. При подборе упражнений необходимо учитывать особенности формирования двигательных навыков мальчиков и девочек, и предусматриваются усвоение и закрепление соответствующего полоролевого поведения.
4. Выбранные упражнения должны входить в большинство программ по физическому воспитанию дошкольников. Если данные упражнения не входят в

план программы, то очень сложно оценить степень его сформированности у детей и объективно оценить работу педагога.

5. В качестве теста следует использовать сложнокоординационные движения, которые большинство детей может освоить только при грамотном построении процесса физического воспитания в МКДОУ.

6. На выбор упражнений не должны оказывать влияние размеры и оборудование ДОУ, отведенных для занятий физическими упражнениями, а также возможности использования физкультурного инвентаря (специальное оборудование, измерительные приборы).

7. При выборе упражнений необходимо соблюдать преемственность со школьной программой, т.е. способствовать определению готовности к обучению в школе.

8. Длительность выполнения теста не должна быть большой, важно не утомлять ребенка и не затягивать процесс тестирования.

***Учитывая эти положения предлагаются следующие упражнения:***

- прыжки через короткую скакалку на двух ногах (кол-во раз за 30 сек);
- метание малого мяча в цель удобной рукой;
- отбивание мяча от пола удобной рукой (кол-во раз за 30 сек).
- метание на дальность;
- бросок и ловля мяча педагогом и ловля его ребенком (5 попыток), младшая группа.

Данные упражнения входят во все общеобразовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного дорогого оборудования, а также позволяют быстро провести тестирование.

Прыжки через скакалку – наиболее предпочтительное упражнение для девочек.

Метание в цель – вид более предпочтительный для мальчиков.

Поэтому, более низкие результаты в прыжках через скакалку мальчики могут компенсировать высокими результатами при метании в цель. Девочкам наоборот, высокий результата в прыжках через скакалку позволит «сгладить» возможные неудачи в метании.

Для формирования навыка мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми уже с младшей группы. «Отбивание мяча» является важным элементом игры в баскетбол, которым овладевают и в школе. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки.

Метание малого мяча в цель и отбивание мяча проводится удобной ребенку рукой, так как на результат выполнения упражнений может повлиять «правшество» или «левшество» ребенка.

Одними из важных характеристик выбранных упражнений является то, что на результат их выполнения не оказывает влияния тип конституции, а успех в формировании навыков в большей степени зависит от профессиональной компетентности педагога, осуществляющего физкультурно-оздоровительный процесс, и позволяет оценить эффективность его деятельности.

### **Методика определения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста**

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как:

- зона риска – низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень; зона способностей – высокий (достаточный) уровень.

Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в **«зоне возрастной нормы»**, относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программа, разрешенной в ДОУ.

Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к **«зоне способностей»**.

Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к **«зоне риска»** и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления у них психологических, анатомофизиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий.

## Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Определение физической подготовленности дошкольников *младшего и среднего возраста* должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой.

Определение физической подготовленности детей *старшего дошкольного возраста* должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

1. Учитывая требования, предъявленные к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок были включены следующие тесты: «челночный бег 5х6 м», «прыжок в длину с места», «бег 30 м», «метание набивного мешочка в даль удобной рукой» .
2. В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой (с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м), метание мяча на дальность, прыжки через короткую скакалку, отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек..
3. Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).
4. Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий.

У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности.

Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет



нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

### **Организация тестирования.**

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).
2. Тестирование проводится только во время отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:
  - Челночный бег и отбивание мяча от пола;
  - Метание в вертикальную цель и прыжок в длину с места;
  - Прыжки через короткую скакалку и подъем туловища в сед из положения лежа;
  - Бег 30 м и метание на дальность;
  - Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.
3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

### **Методика проведения тестов.**

#### ***Челночный бег 5х6 м.***

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см).

Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания.

Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

### ***Прыжок в длину с места.***

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви.

Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полу присед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пятки, по общепринятым правилам).

Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

### ***Подъем туловища в сед из положения лежа.***

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава.

### ***Метание теннисного мяча в цель.***

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

### ***Прыжки через скакалку.***

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

### ***Отбивание мяча от пола.***

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.

### ***Бег 30 м.***

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

### ***Наклон туловища вперед из положения сидя.***

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Педагог прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по специальной линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток ребенка. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «-»; если пальцы на уровне пяток, то ставится «0».

### ***Метание мяча вдаль.***

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

## Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

**Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

## Формы организации образовательной области «Физическая культура»

**Занятие тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- бег на скорость на 10 м/с (младшая группа), 30 м/с – средние, старшие и подготовительные группы;
- челночный бег 5Х6 м;
- прыжки в длину с места;
- бросание мяча и ловля его (младшая группа);
- метание мяча на дальность (удобной рукой);
- метание мяча в цель;
- подъем согнутых ног к груди из положения упор сидя сзади (младшая группа);
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- отбивание мяча удобной рукой;
- прыжки через короткую скакалку (старший дошкольный возраст).

### **Принципы организации занятий**

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в ГБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Методы и приемы обучения:**

#### **Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

#### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Российская Федерация

Свердловская область

Управление образования Администрации МО «Каменский городской округ»  
муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Бродовской детский сад»  
623463, Свердловская область, Каменский район, д. Брод, ул. Ворошилова, 2  
т. 311-940

ПРИНЯТО решением  
Педагогического совета  
«Бродовской детский сад»  
Протокол № 1 от  
27.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МКДОУ  
«Бродовской детский сад»  
Е.И.Ширяева  
Приказ №  
«27» августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

**на 2020-2021 учебный год**

Разработчик программы:  
Баженова Елена Васильевна,  
инструктор по физической культуре

д,Брод, 2020 г.