

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 9»**

623851, город Ирбит Свердловской области, ул. Советская, д. 97,  
телефоны: (34355) 5-26-90, 5-26-99, 2-05-59, e-mail: irbitsad9@mail.ru

ПРИНЯТА:  
на заседании Педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад № 9»  
« 31 » 08 2022 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 9»  
В.И. Подопригорова  
« 31 » 08 2022 г.  
Приказ № 104-09 от 31.08 2022 г.

СОГЛАСОВАНА:  
на заседании Совета родителей  
МАДОУ «Детский сад № 9»  
« 12 » 09 2022 г.  
Протокол № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (модуль)  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**  
по освоению детьми 2-7 лет основной общеобразовательной программы –  
образовательной программы дошкольного образования  
в группах общеразвивающей направленности  
Срок реализации – 1 год

**Составитель:**  
Колясников Л.Д., инструктор по физической культуре,  
первая квалификационная категория

г. Ирбит, 2022 год

## Содержание

I. Целевой раздел.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.1.1Цели и задачи реализации Программы Цель Программы: .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2. Планируемые результаты освоения Программы .....	14
1.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе .....	19
II. Содержательный раздел.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.3</b>
2.1.Общие положения .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.3</b>
2.2.Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Младшая группа (от 3 до 4 лет).....	<b>Ошибка! Закладка не определена.3</b>
<b>2.3. Взаимодействие взрослых с детьми .....</b>	<b>41</b>
2.3.1.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик .....	43
2.3.2. Способы и направления поддержки детской инициативы .....	46
2.3.3. Описание способов, методов и средств реализации Рабочей программы .....	50
2.4.Особенности взаимодействие с семьями воспитанников .....	50
2.5. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста .....	56
III. Организационный раздел .....	58
3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка .....	58
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.8</b>
3.3. Кадровые условия реализации Рабочей программы .....	61
3.4.Материально-техническое обеспечение РП.....	62
3.5.Планирование образовательной деятельности .....	64
3.6 Распорядок дня( приложение ) .....	65
3.7.Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий .....	65

(особенности традиционных событий, праздников, мероприятий).....	
3.8. Перечень нормативно и нормативно-методических документов.....	68
3.9. Перечень литературных источников.....	69
IV Дополнительный раздел.....	69
4.1 Краткая презентация программы.....	69
4.2 Глоссарий.....	70
4.3 Список приложений к Программе.....	73

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования 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.).

Рабочая программа является нормативным - управленческим документом, разработана с учетом основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования и в соответствии с Положением о рабочей программы (модуле) образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 9»

***Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.***

Продолжительность пребывания детей в ДОУ – 12 -часовое пребывание с 07.00 до 19.00 часов, исключая выходные и праздничные дни. Режим работы МБДОУ - пятидневная рабочая неделя, выходные дни - суббота и воскресенье, праздничные дни.

Рабочая программа (модуль) по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы ДОУ, её реализация предусматривает решение ведущих целей и задач, отражённых в общей направленности Программы, и конкретных задач физического развития

### 1.1.1 Цели и задачи реализации Программы **Цель Программы:**

- создание условий для физического развития, сохранения, укрепления здоровья каждого ребенка МБДОУ, его сознательного отношения к собственному здоровью.

#### **Задачи Программы:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах 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 к самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### 1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

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

- **принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;

- **принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно–оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбор форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой;

- **принцип индивидуализации** - позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений;

- **принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### **1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста**

#### ***Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста 4 года***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Характеристика возрастных возможностей детей среднего дошкольного возраста 5 лет***

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные, и управляемые. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

***Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста 6 лет.*** Развитие опорно-двигательной системы к пяти-шести годам еще не завершено.

К шести годам у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно, а также способны дифференцировать свои мышечные усилия и выполнять упражнения с разной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям, менять темп. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения, самостоятельно выполнять многие упражнения. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности дыхательной и сердечно - сосудистой систем высоки. Потребность в двигательной активности у многих детей настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле над двигательной активностью с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает сидячие игры.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, выносливость, ловкость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети активны, умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Двигательная активность становится все более целенаправленной и зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности. Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей.

#### ***Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста 7 лет***

У детей 7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело



приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Шести-, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех - пяти лет.

Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого(воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. 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 одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении

заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

### **Возрастные особенности детей**

#### **Здоровье Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)** Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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

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

питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### **Физическая культура Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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

Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в

самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

### ***Целевые ориентиры образовательного процесса***

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической деятельности, и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

### ***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

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

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

-ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе,

обладает чувством собственного достоинства, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;

**Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.** -двигательные умения и навыки.

-двигательно-экспрессивные способности и навыки. -навыки здорового образа жизни.

**Младшая группа:**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;

3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); 5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

6. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. **К концу года дети могут:**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя. - Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. - Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

-Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### **Средняя группа:**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); 5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **К концу года дети умеют:**

- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала; - Быстро сменяют положение тела и направление.
- Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

### **Старшая группа:**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); 5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **К концу шестого года дети умеют:**

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; - Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10



раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча;

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- Кататься на самокате.

**Подготовительная группа:** 1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;

3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); 5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

6. Овладение основными видами движения;

7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**К концу года дети умеют:**

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 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.
- Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

### **Планируемые результаты освоения парциальной образовательной программы «Мы живем на Урале»**

- ребенок ориентирован на сотрудничество, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;

- ребенок обладает установкой на толерантность, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширять круг межэтнического общения;

- ребенок проявляет познавательную активность, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;

- ребенок проявляет интерес к малой родине, родному краю, их истории, необычным памятникам, зданиям; к событиям настоящего и прошлого родного края; к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой; активно включается в проектную деятельность связанных с прошлым и настоящим родного края;

- ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту

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

#### **Развитие физических качеств (уровень физической подготовленности):**

- **скоростно-силовые качества** бросок набивного мяча двумя руками из-за головы; прыжок в длину с места; метание мешочка правой рукой вдаль из-за головы;

- **быстрота, координация движений:** бег на дистанции 10 метров и 30 метров; подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте.

- **гибкости:** наклон туловища вперед;

- **ловкость:** бег на 10 метров между предметами;

Особенностью данного педагогического опыта является то, что оценивать результаты работы педагога и воспитанника предлагается относительно прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающегося.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, футболка, спортивная обувь: чешки, кроссовки. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию совместно с воспитателем. Все данные обследования заносятся в индивидуальную диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

#### **Алгоритм тестирования**

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (“зоны ближайшего развития”);

- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;

- разработка физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре совместно с медицинским работником. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации

этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

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

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

Диагностика физической подготовленности (физических качеств) должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь - май)

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

Перед тестированием необходимо провести разминку, которые максимально подготовят ребенка к выполнению тестового задания. В основной части проводятся 2 или 3 теста (в зависимости от количества детей в группе), в заключительной части проводится малоподвижная игра или игровое упражнение, направленное на релаксацию.

Результаты тестирования выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень сформированности физических качеств, и в качественных показателях, характеризующих степень сформированности техники движения у ребенка.

Количественные показатели выражаются количественными характеристиками – временем (секунды, минуты), расстоянием (сантиметры, метры), количеством упражнений. Эта количественные показатели инструктор по физической культуре фиксирует в протоколе, а затем сравнивает со стандартными средними показателями физической подготовленности дошкольников.

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трехбалльной системе:

3 балла – ребенок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

2 балла – ребенок справляется с большим количеством технических элементов (средний уровень овладения техникой движения);

1 балл – наличие значительных ошибок (несформированная техника движения).

#### **Методы диагностики.**

1. Тестовое задание для выявления быстроты.

2. Тестовое задание для выявления силы.

3. Тестовое задание для выявления ловкости.

4. Тестовое задание для выявления выносливости.

5. Тестовое задание для выявления гибкости.

6. Тестовое задание для выявления двигательной активности.

## **II. Содержательный раздел**

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 разные стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Все занятия проводятся в соответствии с учебно-методическим комплектом, используемым по Программе. Выделяется несколько форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает конкретные задачи, подчинена единой цели – всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

**Традиционная** (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер).

**Тренировочная** (повторение и закрепление определенного материала).

**Занятие тренировочного типа**, которое направлено 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.

**Занятие, построенное на подвижных играх**, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра мало и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

**Комплексное** (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений, безопасность),

**С использованием тренажеров** (гимнастическая стенка, батут, и т.п.),

**По интересам, на выбор детей** (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

**Тематические занятия**, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

**Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях**, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %). Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически. **Занятие по единому сюжету**, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом

**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 хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места,

метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.

### **2.1. Общие положения**

В содержательном разделе Рабочей программы представлены:

- описание образовательной деятельности работы с детьми младшего и старшего дошкольного возраста, с учетом методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов

### **2.2. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**3-4 года**

***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

- воспитывать интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице (Социально-коммуникативное развитие);
- развивать потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

- знакомить детей с разнообразными видами движений и создавать условия для их выполнения (Познавательное развитие);
- учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием, ориентировкой в пространстве, координацией движений (Познавательное развитие);
- учить ходить и бегать свободно, естественно, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; овладевать разными видами ходьбы и бега; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением; ползать, лазать; сохранять равновесие; уверенно бросать и отталкивать предметы при катании, ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди. Учить принимать правильное исходное положение в прыжках, метании предметов, лазании, при выполнении упражнений в равновесии (Познавательное развитие,

Социально-коммуникативное развитие);

- учить сохранять правильную осанку в различных положениях;
- воспитывать потребность в правильном выполнении движений; развивать умения оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности (Художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие);
- учить строиться по одному, в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров (Познавательное развитие);
- помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитывать аккуратность, бережливость (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие).

***По развитию физических качеств:***

- приучать ориентироваться в пространстве (соблюдать заданное направление, действовать в соответствии со зрительными и звуковыми ориентирами) по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);
- учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение);

***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

- вызывать реакцию на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр (Социально-коммуникативное развитие);
- учить выполнять правила в подвижных играх (Социально-коммуникативное развитие);
- учить катанию на санках, садиться на трёхколесный велосипед, кататься на нем и сходить; учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах с помощью взрослого (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
- формировать умения согласовывать действия со сверстниками (действовать совместно, в общем для всех темпе), быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);
- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социально-коммуникативное развитие).



***По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:***

- упражнять детей в назывании своего имени, фамилии, выражать свои потребности и интересы в речи, интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья) (Социально коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

- обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребёнку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования (Познавательное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

- поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, аккуратно сложенная одежда, я молодец и т.д.) (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения (Познавательное развитие);

-развивать умение переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие).

***Упражнения на координацию движений***

**Упражнения для рук.** Развернуть ладони горизонтально перед собой, соединить их вместе, выставлять поочередно одновременно ладони внешней и внутренней стороной, прослеживая движения взглядом, поднимать (поочередно и одновременно) руки вверх на уровне глаз, соединять ладони вместе, большими пальцами касаясь носа, следить глазами за движениями пальцев.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону, отводить ноги в стороны поочередно и одновременно из исходного положения сидя, лежа на спине, животе, не отрывая их от пола.

**Упражнения для рук и ног.** Выполнять одновременно движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений (правую руку и правую ногу выносить одновременно вправо, левую руку и левую ногу — влево и др.).

***Упражнения для глаз***

**Упражнения для зрительно-двигательной ориентации.** Отводить глаза вправо, влево, не поворачивая головы из исходных положений стоя, сидя; поднимать глаза вверх, не поднимая головы, опускать вниз.

**Упражнения для снятия зрительного утомления.** Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, затем открыть на 3—5 с

Быстро моргать глазами в течение 30—60 с. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на

расстоянии 25 - 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3 - 5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая, приблизить палец к глазам (смотреть 3 - 5 с). Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, снова смотреть на кончик носа. Смотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.

**Упражнения для развития зрительно-пространственного восприятия, ориентировки и точности движений.** Определять название знакомых предметов, их изображений, расположенных на возможно далеком расстоянии, постепенно приближаясь до того расстояния, с которого можно четко видеть рассматриваемый объект.

Ходить в разных направлениях с использованием зрительных и звуковых ориентиров, ходить по кругу, держась за обруч, с открытыми и закрытыми глазами.

Находить по заданию, сигналу пространственные направления от себя: справа, слева, впереди, позади, вверх, вниз.

Проследить взором движение предмета от одного объекта к другому на микро плоскости (движение имитируется воспитателем). Проследить взором движение идущего ребенка в разных направлениях (по прямой, по кругу, между предметами, в рассыпную).

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15– 20 см, длина 2– 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см, длина 5 – 6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50 – 60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5 – 5 м), в горизонтальную цель двумя

руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70 – 100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

серединой ступни.

### ***Спортивные игры и упражнения***

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### ***Подвижные игры***

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подрезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**5 лет**

***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

- поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать творчество детей (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

- создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие).

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

- продолжать учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием. ориентировкой в пространстве, координацией движений (Познавательное развитие);

- совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- развивать умения согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- осваивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движения;

- продолжать учить строиться в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров (Познавательное развитие);

- продолжать формировать правильную осанку (Социально-коммуникативное развитие);

- обогащать опыт подвижных игр у детей; развивать детскую самостоятельность в них, инициативность (Социально-коммуникативное развитие).

***По развитию физических качеств: ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;***

- учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение);

***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

- расширять кругозор детей в области спортивных игр; обогащать представления об их разнообразии и пользе (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

- учить катанию на трехколесном велосипеде, ходьбе на лыжах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности, умения сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх (Социально-коммуникативное развитие);

- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдать их.

***По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:***

-развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья, правилах здоровье сообразного поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать своё самочувствие, привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

-обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах

и основных действиях, сопровождающих эти процессы (Познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие);  
-способствовать становлению всё более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);  
-воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;  
-развивать умение самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (Социально-коммуникативное развитие).

### ***Упражнения на координацию движений***

***Упражнения для рук.*** Поочередно сгибать пальцы, движения каждого пальца сопровождать глазами. Касаться большими пальцами всех пальцев, начиная с мизинца, при участии зрительного контроля и без него отводить поочередно и одновременно руки в стороны, вперед, ставя ладони в разное исходное положение (горизонтально, вертикально, внешней и внутренней стороной).

***Упражнения для ног.*** Касаться носком одной ноги пятки другой, пяткой ноги касаться носка, но выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад.

Упражнения для рук и ног. Выполнять одновременные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений (правая рука вверх, левая нога в сторону, левая рука в сторону, правая нога вперед; правая рука вверх, левая нога назад, левая рука вверх, правая нога в сторону).

***Упражнения для зрительно-двигательной ориентации.*** Совершать глазами движения в различных направлениях из разных исходных положений. Переводить взгляд с одного предмета на другой: фиксировать взглядом движения частей тела; рук (кисти, пальцы), ног (стопа, голень, колено), проследить взором перемещение движущихся предметов, расположенных на уровне глаз.

***Упражнения для снятия зрительного утомления.*** Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 - 30 см от глаз, смотреть 3 - 5 с на конец пальца, переводить взгляд на предмет на такое же время, повторяя несколько раз.

Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, смотреть на кончик носа (3 - 5 с), повторяя несколько раз. Смотреть вдаль 3 - 5 с.

***Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения.*** Для тренировки центрального зрения исключается периферическое зрение: на глаза надеваются очки, изготовленные из бумаги в виде трубочки, вследствие чего ребенок видит

только предметы, расположенные в поле центрального зрения, а для совершенствования периферического зрения применяются очки, выключающие центральное зрение (в центр стекол очков устанавливается наклейка, вследствие чего ребенок видит только предметы, находящиеся вне поля центрального зрения).

Ходьба в обход ограниченного пространства. Бег в ограниченном пространстве. Выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов.

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

***Ходьба.*** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

***Упражнения в равновесии.*** Ходьба между линиями (расстояние 10 - 115 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5 - 3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 - 20 см, высота 30 - 35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20 - 25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5 - 6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

***Бег.*** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 - 1,5 минуты. Бег на расстояние 40 - 60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5 - 6 секунд; к концу года).

***Ползание, лазанье.*** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

***Прыжки.*** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2 - 3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2 - 3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Прыжки через линию, поочередно через 4 - 5 линий, расстояние между которыми 40 - 50 см. Прыжки через 2 - 3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5 - 10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3 - 4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5 - 6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 - 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5 - 2 м.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения

(сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.



**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5 - 7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

### **Старшая группа (5—6 лет)**

**По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:**

-повышать уровень осознанного выполнения движений детьми; развивать потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное

развитие);

-поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-воспитывать стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них (Социально-коммуникативное развитие).

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

-учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения разными видами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия, ориентировки в пространстве, координации движений (Познавательное развитие);

-совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом (Познавательное развитие);

-продолжать формировать правильную осанку (Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие).

***По развитию физических качеств:***

-совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения.

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

-поддерживать интерес детей к различным видам спорта; продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах (познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола) (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;

-продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах (Социально-коммуникативное развитие); - воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;

поддерживать и развивать творчество в двигательной деятельности.

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

-развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, ополаскивать их после еды, обтираться (с помощью взрослого), мыть уши, причёсывать волосы, своевременно сушить мокрые вещи и т. д.) без напоминания взрослого (Художественно-эстетическое развитие);

**-учить правильной осанке во время ходьбы, за столом и т.д.**

-формировать умение и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого) (Физическое развитие).

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

-закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья, необходимости соблюдения правил здоровьесоборазного поведения в обществе, навыки элементарно описывать своё самочувствие, умение привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

-совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения,

атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (Познавательное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-знать правила поведения, ухода за телом, развивать интерес к здоровому и красивому образу жизни. (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним (Познавательное развитие);

-поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья, самостоятельно переносить в игру правила здоровья сберегающего и безопасного поведения (Социально-коммуникативное развитие).

### **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений старшая группа**

#### **Основные движения**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног

от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

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

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

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

### **Спортивные игры**

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

### **Подвижные игры**

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

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

прыжков?», «Классы».

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

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

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

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

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

**7 лет**

**По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:**

-поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;

-воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (Художественно- эстетическое развитие).

**По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:**

-побуждать к самостоятельной двигательной активности; создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;

-продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;

-способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки; развивать качество навыков и качество движений;

-совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве (**Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие**);

-совершенствовать технику выполнения основных движений, спортивных упражнений (**Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие**);

-учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты

направо, налево, кругом; расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в другую; равнение в колонне, шеренге, в кругу (Познавательное развитие)

-продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования, - оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество (Социально-коммуникативное развитие).

*По развитию физических качеств:*

-поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения (Физическое развитие, Познавательное развитие).

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

-углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах (Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др. (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное творчество (Социально-коммуникативное развитие);

-поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности; активно развивать их средствами данной деятельности (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие).

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

-воспитывать у детей привычку к чистоте и порядку, потребность своевременно устранять небрежность во внешнем виде, своевременной стирке личных вещей (носовых платков, лент, мешочков для спортивной формы, носков) (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие)

-развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков



личной гигиены; определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; называть и показывать, что именно болит, какая часть тела (**Художественно-эстетическое развитие, Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие**);

-совершенствовать культуру приёма пищи (**Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие**);

-развивать умение и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (**Физическое развитие**).

***По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:***

-развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья (режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней); о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие)

-о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, в обществе; иметь представление о правилах безопасного использования бытовой техники (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие)

### **2.3. Взаимодействие взрослых с детьми**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка. С помощью взрослого в самостоятельной деятельности ребенок учиться познавать окружающий мир, играть, общаться с окружающими. Ребенок приобщается к культуре поведения, приобретает культурные умения и знания при взаимодействии со взрослыми. Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Нельзя подгонять ребенка под какой-то стандарт, необходимо строить с ним общение, ориентируясь на индивидуальные особенности. Взрослые стараются избегать запреты и наказания. Педагоги принимают ребенка таким, какой он есть, с его индивидуальными особенностями, учитывая его интересы, привычки, характер. Такой стиль обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствуя положительному взаимоотношению со взрослыми и детьми. Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учиться уважать себя и других, приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок, быть самим собой, быть искренним, признавать свои ошибки. Ребенок приучается думать самостоятельно, адекватно выражать свои чувства словами, понимать других и сочувствовать им.

## **Взаимодействие с педагогами**

### *Взаимодействие с воспитателями*

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей. Руководящую роль на занятии занимает инструктор, но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### *Взаимодействие с музыкальным руководителем*

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения.

### *Взаимодействие с учителем – логопедом*

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества дошкольников, имеющих нарушение речи. Дети с ОНР характеризуются нарушением моторики, дискоординацией движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве. В связи с этим задача инструктора по физической культуре помочь учителю-логопеду в обучении детей, используя на физкультурных занятиях лого ритмические и коррекционные упражнения. Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми являются упражнения, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения.

### **2.3.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Использование феномена культурных практик в содержании образования в рамках его культурной парадигмы вызвано объективной потребностью: расширить социальные и практические компоненты содержания образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

Культурные практики, ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Культурные практики рассматриваются нами в соответствии с подходом Н.А. Коротковой - это обычные для ребенка (привычные) способы самоопределения, саморазвития и самореализации, тесно связанные с содержанием его бытия и события с другими людьми».

Культурные практики ребёнка обеспечивают его активную и продуктивную образовательную деятельность. Культурные практики – разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребёнка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни.

По сути, «интрига» возраста (дошкольного) состоит в столкновении изначального игрового - процессуального отношения ребенка к реальности (опробования себя в ней) с дифференцированными, идущими от взрослого видами деятельности, требующими специфических средств-способов, и в постепенном (без форсирования) «разламывании» диффузной инициативы ребенка на разные ее направления (сферы).

Эти идущие от взрослого виды деятельности, в отличие от собственной активности ребенка, мы будем называть культурными практиками.

К ним мы относим игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую деятельность и коммуникативную практику. Именно в этих практиках появляется и обогащается внутренний план действия, оформляется замысел, который становится артикулированным (словесно оформленным, осознанным), и осуществляется переход от изначальной процессуальности к результативности (воплощению артикулированного, оформленного замысла в определенном продукте - результате).

Родственность игровой, продуктивной и познавательно-исследовательской деятельностью заключается в том, что все они имеют моделирующий (репрезентирующий) характер по отношению к реальности.

Каждая из культурных практик, особым образом моделируя реальность, по-своему «прорывает» первоначальную ситуационную связанность и процессуальность ребенка.

Продуктивная деятельность, моделирующая вещный мир, в максимальной степени требует изменения игрового (процессуального) отношения, поскольку связана с реальным преодолением сопротивления материала в ходе воплощения замысленного - создания реального продукта-результата с определенными критериями качества.

Познавательно-исследовательская деятельность как культурная практика, суть которой в вопрошании - как устроены вещи и почему происходят те или иные события, - требует перехода к осознанному поиску связей, отношений между явлениями окружающего мира и фиксации этих связей как своеобразного результата деятельности.

Коммуникативная практика, осуществляемая на фоне игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской деятельности, требует артикулирования (словесного оформления) замысла, его осознания и предъявления другим (в совместной игре и исследовании) и задает социальные критерии результативности (в совместной продуктивной деятельности).

Из сказанного видно, что культурные практики взаимно дополняют друг друга в формировании общего движения ребенка к оформленному замыслу и его результативному воплощению.

Освоение культурных практик способствует дифференциации сфер инициативы ребенка: как созидающего волевого субъекта (в продуктивной деятельности), как творческого субъекта (в игровой деятельности), как исследователя (в познавательно-исследовательской деятельности), как партнера по взаимодействию и собеседника (в коммуникативной практике).

Состав культурных практик, необходимых для развития дошкольника, был бы неполным, если бы мы не ввели еще одну особую культурную практику - чтение детям художественной литературы.

Действительно, художественная литература как особого рода моделирующая (репрезентирующая) реальность система является универсальным развивающим средством. Для дифференциации внутреннего мира ребенка она имеет ни с чем несравнимое значение. Художественные тексты позволяют интуитивно схватывать целостную картину мира во всем многообразии связей вещей, событий, отношений, и в этом плане дополняют моделирующий характер и развивающие возможности других культурных практик дошкольников (игровой, познавательно-исследовательской, продуктивной деятельности).

Отсутствие в опыте ребенка того или иного вида культурной практики приводит к существенному ущербу в его становлении как личности или, по крайней мере, к неблагоприятной для развития фиксации на какой-либо одной сфере инициативы.

Отсюда становится очевидной чрезвычайная уязвимость дошкольного возраста, его зависимость от разнообразия и полноты культурных практик, в которые включается ребенок, которые «оформляют» (переводят в разную форму) его изначальную игровую процессуальную активность.

Таким образом, основанием организации целостного образовательного процесса в детском саду должны выступать возрастные закономерности, связанные с динамикой изменения игрового отношения в дошкольном детстве - дифференциацией видов деятельности ребенка, органично (генетически) связанных, коренящихся в процессуальной игре.

Расщепление изначальной диффузной активности детей осуществляется за счет вводимых взрослым культурных практик: чтения художественной литературы, игры (во всем разнообразии форм сюжетной игры и игры с правилами), продуктивной и познавательно-исследовательской деятельности и их совместных форм, на фоне которых совершенствуется коммуникативная практика (взаимодействие и общение).

Эти культурные практики, выступающие в образовательном процессе в форме партнерства взрослого (их носителя) с детьми, на наш взгляд, могут быть представлены для дошкольного возраста как стержневые, формообразующие, обеспечивающие в своем сочетании полноценное развитие ребенка. Они и должны составлять нормативное содержание целостного образовательного процесса в детском саду.

### **2.3.2. Способы и направления поддержки детской инициативы образовательной области «Физическое развитие»**

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;
- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу о всех детях; выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- учитывать индивидуальные особенности, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- побуждать, стимулировать, поддерживать яркими эмоциональными реакциями самостоятельную поисковую исследовательскую деятельность ребёнка и создавать для неё условия в виде предметной развивающей среды;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе.

### **Для детей третьего года жизни (2-3 года)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является самостоятельная исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всём, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребёнка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией прогулочных участков с целью повышения самостоятельности;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладывание и вынимание, разбирание на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
- поддерживать интерес ребёнка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, чётко исполнять их и следить за их выполнением всеми детьми;
- взрослым эмоционально положительно настраиваться на день работы; переживать его как дар; радоваться совместности проживания этого дня с детьми. Избегать ситуаций спешки, поторапливания детей;

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

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;

- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);

- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;

- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, -- проявлять деликатность и тактичность;

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

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

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

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;

- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;

- создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;

- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;

- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;

- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;

- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;

- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;

- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

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

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

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

#### **Для детей седьмого и восьмого жизни (6-7 лет)**

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

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях,



которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;

- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;

- привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;

- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

### 2.3.3. Описание способов, методов и средств реализации Рабочей программы

п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
<b>1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режимных моментах</b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей

1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, корректирующая гимнастика	Ежедневно после дневного сна
<b>2</b>	<b><i>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей</i></b>	
2.1	НОД по физическому развитию -обучающие, тренировочные, игровые, сюжетные, тематические, контрольно-мониторинговые	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
<b>3</b>	<b><i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i></b>	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
<b>4</b>	<b><i>Физкультурно-массовые мероприятия</i></b>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год (январь, июнь)
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
	<b><i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i></b>	
	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение всего периода

### **Организации образовательной деятельности по физическому развитию Структура занятий по физической культуре в физкультурном зале**

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в музыкальном/физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

#### ***Продолжительность занятия по физической культуре в зале:***

15 минут - младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа. *Из них*

*вводная часть (построение, беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):*

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

*Разминка:*

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

*Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):*

11 минут – младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

*Заключительная часть (игра малой подвижности):*

1 минута – младшая и средняя группы,

минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа. 2

### **Структура занятий по физической культуре на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

### **Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:**

до 15 минут – младшая группа; 20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

### **Типы физкультурных занятий**

Название	Кол-во в месяц
1. Классические	- 60% всех занятий
2. Занятия на улице	- 4 занятия

<b>Нетрадиционные</b>	
Сюжетное	1 раз в месяц- построено на одном сюжете (цирк, зоопарк, космонавты, путешественники, едем на машине и т.д.), сказке, рассказе; - решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков.
Игровое (из подвижных игр)	1 раз в месяц (с использованием игр: народные подвижные игры, игровые упражнения, игры-соревнования и т.д.)
Музыкально ритмическое (элементы СаФиДансе)	1 раз в месяц – как целое, - на занятиях во 2-й части – спортивные упражнения, - в заключительной части – релаксация.
Фитбол-гимнастика	- 1 раз в месяц, как целое занятие; - на занятиях во 2-й части – в виде подвижной игры, - в заключительной части – релаксация.
Цветотерапия	На занятиях – и/уп, подвижные игры с цветными атрибутами, утренняя гимнастика (с цветными атрибутами), гимнастика после сна, в самостоятельной игровой деятельности, спортивные развлечения.
Предметное	1раз в месяц - построено на обыгрывании двигательных действий с одним пособием (обручем, мячом, скакалкой)

### **Способы работы образовательной области «Физическое развитие»**

*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.

**Методы и приемы обучения Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного 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.

**Средства физического развития**

<i>Гигиенические факторы (психогигиенические)</i>	<i>Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)</i>	<i>Двигательная активность, физические упражнения</i>
Режим занятий, отдыха и сна питание Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования	Закаливание в повседневной жизни специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)	Гимнастика Игры Спортивные упражнения

### **2.3. Особенности взаимодействие с семьями воспитанников**

#### *Основные формы взаимодействия с семьей:*

- знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей;
- информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток;
- совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности
- познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
- предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.
- развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах игровой деятельности.
- способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.
- объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка;
- помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка;
- ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов;
- знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду;
- разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников; - ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту;
- привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через

совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту;

- информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач;

- знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности;

- привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду, город.

- рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края;

- подвижные игры народов Урала; устное народное творчество; ходьба на лыжах; катание на коньках; катание на санках; скольжение; элементы спортивных игр.

Подвижные игры применяются на физкультурных занятиях, на прогулке, спортивных праздниках и соревнованиях, в свободной деятельности.

## **2.5. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в связи с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Комплекс ГТО в истории нашей страны сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных состязаний, высоко поднявшие над миром знамя советского спорта.

Идея возрождения ГТО витала в стране уже с начала нынешнего века. Намерение воссоздать комплекс ГТО в новом современном формате было высказано Президентом Российской Федерации в марте 2013 г., и уже через год Владимир Путин подписал указ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с 6 лет. Программа ГТО призвана решить стратегические задачи - это и оздоровление нации, и повышение физической подготовки, и патриотическое воспитание молодежи, укрепление обороноспособности страны, вовлечение в активные

занятия физической культурой и спортом большей части российского населения.

**Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса** Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:**

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов. Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): обучающиеся подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У обучающихся дошкольных образовательных учреждений необходимо осуществлять не только физическое развитие, требования к которому закреплены в действующем стандарте, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать и мотивировать детей и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных психологических и физических особенностей, национальных, исторических и культурных традиций, так, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду и обороне», но и способствовали их личностному развитию, повышали уровень патриотического самосознания.

Таким образом комплекс ГТО будет способствовать не только физическому воспитанию, но и станет центром системы спортивно- патриотического воспитания.



### **III. Организационный раздел**

#### **3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

##### ***Создание условий для физического развития***

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно: • ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

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

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ соответствует требованиям ФГОС ДО, рассматривается как система условий, обеспечивающих всю полноту развития деятельности ребенка и его личности, включает обстановку, объекты и материалы различного функционального значения, позволяет педагогу решать конкретные образовательные задачи, вовлекая детей в процесс познания и усвоения навыков и умений, обеспечивая максимальный психологический комфорт для каждого ребенка.

Все помещения МБДОУ соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

*Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды:* - насыщенность;

- трансформируемость;

- полифункциональность; - вариативность;

- доступность; - безопасность.

Важным критерием оценки деятельности МБДОУ является созданная предметно-пространственная развивающая

среда. В МБДОУ создан комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с целью обеспечения жизненно важных потребностей формирующейся личности. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Она имеет привлекательный вид, выступает в роли естественного фона жизни ребенка, снимает утомляемость, положительно влияет на эмоциональное состояние, помогает ребенку индивидуально познавать окружающий мир, дает возможность ребенку заниматься самостоятельной деятельностью. Обогащена элементами, стимулирующими познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей для наиболее эффективного развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности на каждом из этапов его развития в дошкольном учреждении. Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Образовательное пространство оснащено средствами обучения (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходными, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (мячи разного диаметра и направленности, обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки, дуги, мешочки для метания в цель, набивные мячи для метания вдаль, султанчики, модули разной формы и размеров, набор «городков», бадминтон и многое другое) в соответствии со спецификой программы.

Характеристика развивающей предметно-пространственной среды в МБДОУ

Характеристика	Содержание
Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.	Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: <ul style="list-style-type: none"> <li>• игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;</li> <li>• двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>• эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;</li> <li>• возможность самовыражения детей. Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.</li> </ul>
Трансформируемость пространства	Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
Полифункциональность материалов	Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре). Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.
Вариативность среды	Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей
Доступность среды	Создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.
Безопасность	Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

### 3.3 Кадровые условия реализации Рабочей программы

№	Ф.И.О	Должность
1	Бахтина Татьяна Михайловна	Муз. руководитель
2	Андропова Ольга Геннадьевна	Муз. руководитель
3	Зырянова Надежда Ивановна	Муз. руководитель
4	Семакина Елена Александровна	Инструктор по фк
5	Шварева Любовь Витальевна	Воспитатель
6	Ильиных Мария Александровна	Воспитатель
7	Филина Валерия Михайловна	Воспитатель
8	Дворецкая Ирина Геннадьевна	Воспитатель
9	Чекунова Татьяна Сергеевна	Воспитатель
10	Азева Анастасия Алексеевна	Воспитатель
11	Филиппова Ирина Викторовна	Воспитатель
12	Сосновских Ольга Афонасьевна	Воспитатель
13	Ременникова Наталья Юрьевна	Воспитатель
14	Лобанова Ольга Николаевна	Воспитатель
15	Мустафина Евгения Петровна	Воспитатель

### 3.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

#### Материально-техническое обеспечение РП

Спортивный зал оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием.

#### ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ЗАЛА

Общая площадь спортивного зала составляет:121, 6м.кв. имеет покрытие - линолеум. Окна зала защищены специальной сеткой.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности и соответствует требованиям СанПиН. Инвентарь и оборудование расположены вдоль стенок зала (по его периметру). Гимнастическая стенка надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

В групповых помещениях есть двигательные центры, оборудованные спортивным инвентарем

На территории расположены 14 отдельных игровых участков для 14 групп, на которых размещены прогулочные веранды, детское игровое оборудование для детей.

Имеется спортивная площадка со спортивным оборудованием.

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

#### Набор оборудования для физкультурного зала

Наименование оборудования, инвентаря		Кол-во шт.
<b>Спортивный зал</b>		
<b>Оборудование</b>		
1	Скамейки гимнастические с регулируемой высотой	8
2	Бревно гимнастическое мягкое	1
3	Мишени съёмные	2
4	Шведская стенка гимнастическая	5
5	Навесная перекладина на шведскую стенку	2
6	Навесная мягкая доска	2

7	Тоннель	3
8	Баскетбольные кольца	2
9	Батут детский с ручкой	2
10	Батут детский без ручки	1
<b>Модули</b>		
11	Мат гимнастический с разметкой	4
12	Маты гимнастические большие	26
13	Мат складывающийся	2
14	Мат малый синий	2
15	Пирамидка большая	2
16	Модуль цилиндрический зеленого и синего цвета	3
<b>Мячи</b>		
17	Мячи набивные –метбол вес 1 кг	3
18	Мячи фитболы	25
	Мячи фитболы большие	2
19	Мячи массажные с шипами малые	25
20	Мячи массажные с шипами большие	28
21	Мячи баскетбольные	2
22	Мячи волейбольные	15
23	Мячи надувные легкие	10
24	Мячи гладкие	10
25	Мяч теннисный	25
26	Мяч для пинг-понга	15
27	Мячи футбольные	1
<b>Инвентарь</b>		
28	Канат для перетягивания	1
29	Канат гладкий крепление к потолку	2
30	Палки для прыжков большие	2
31	Волейбольная сетка	1
32	Корзины для мячей и др. мелкого инвентаря	4
33	Корзина для мелкого инвентаря коричневая	2

34	Лыжи детские	15
35	Лыжные палки детские	15
36	Лыжи взрослые	4
37	Лыжные палки взрослые	4
38	Лыжные ботинки взрослые (2-38р-р);(1-39р-р);(1-42р-р)	4
39	Коньки-ролики	10
40	Защита	10
41	Самокаты	4
42	Велосипеды трёхколесные	2
43	Ориентиры	8
44	Дорожки ребристые	2
<b>Тренажёры</b>		
45	Велотренажеры детские	2
46	Домашний тренажер	1
<b>Спортивные игры</b>		
47	Вертушка	2
48	Бадминтон	3
49	Дартс (липучка)	1
50	Кольцеброс (мячики)	1
51	Кольцеброс напольный	1
52	Клюшки	2
<b>Пособия раздаточные</b>		
53	Флажки разноцветные	25
54	Массажеры - кольца	22
55	Обручи пластмассовые не утяжеленные	25
56	Обручи большие пластмассовые	2
57	Кубики малые пластмассовые	40
58	Погремушки	25
59	Кегли	50
60	Кегли большие	1 набор
61	Скакалки короткие	25

62	Скакалки длинные	25
63	Гимнастические палки	30
64	Султанчики	25
65	Цветные платочки	25
66	Мешочки с песком	15
67	Ступни для массажа	5
<b>Демонстрационный материал</b>		
68	Плакат: «Правильная осанка»	
<b>Нетрадиционное оборудование</b>		
69	«Змейка» из разноцветных шариков	1
70	«Удав»	1
71	Цветы напольные - ромашки	10
72	Цветик-семицветик	3
73	Парашют	1
<b>Оборудование для игр-эстафет</b>		
74	Яблоки	18
75	Бананы	18
76	Свекла	18
77	Морковь	18
78	Конфеты	18
79	Маски	дост
80	Мячи малые (вязаные)	25

### 3.5. Планирование образовательной деятельности (Приложение 1)

Подбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Занятия по физической культуре – самая эффективная школа обучения движениям:

- маленьким детям они должны доставлять удовлетворение; - в среднем возрасте – развивать физические качества;
- в старшем возрасте – формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спорту.



### **3.6 Распорядок дня (Приложение 2)**

#### **3.7. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий)**

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

##### **Отдых.**

Развивать культурно- досуговую деятельность детей по интересам.

Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный),

эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

##### **Развлечения.**

Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики - «День семьи», «День Нептуна», «Мама, папа, я спортивная семья», «День здоровья»

(для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

##### **Праздники.**

Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники «День дошкольного работника», «Новый год», «23 февраля», «8 марта», «День Победы «Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Самостоятельная деятельность.

## Примерное планирование событий, праздников, мероприятия

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<b>Сентябрь</b>	«В гости к бабушке-Загадушке»	«В гости к бабушке-Загадушке»	Пеший поход в Бугры «Осень просим»	Пеший поход в Бугры «Осень просим»
<b>Октябрь</b>	«Мишка на прогулке»	«Праздник резиновых мячей»	«Весёлые старты» соревнования между детьми старших групп.	«Весёлые старты»
<b>Ноябрь</b>	<b>«Милую мамочку люблю»</b>			
<b>Декабрь</b>	«Любят маленькие детки веселиться и плясать» («Прыг-скок»)	«Любят маленькие детки веселиться и плясать» («Прыг-скок»)	«Веселье с Петрушкой» на свежем воздухе «Фитбол гимнастика»	«Зимняя крепость» развлечение. Логопедическое занятие «Колобок» «Фитбол гимнастика»
<b>Январь</b>	<b>Каникулы (по плану)</b>			
<b>Февраль</b>	«Весёлые самолёты» - тематическое занятие	«Бравые солдаты» тематическое занятие	«А ну-ка, папы» - с родителями. «Фитбол гимнастика»	«А ну-ка, папы» - с родителями «Фитбол гимнастика»
<b>Март</b>			«Весёлые старты» «Фитбол гимнастика»	«Весёлые старты» «Фитбол гимнастика»
<b>Апрель</b>	<b>Неделя здоровья</b>			
<b>Май</b>	«Мы едем, едем в далёкие края»	Мы едем, едем в далёкие края»	«Мы любим спорт» «Фитболгимнастика»	«Мы любим спорт» «Фитболгимнастика»

### **3.8. Перечень нормативно и нормативно-методических документов**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки в Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента общего образования от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Положение о разработке и структуре рабочей программы педагога МАДОУ «Детский сад № 9» от 31.08.2021 № 81-од

- Уставом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 9», утвержденным Постановлением администрации Городского округа «город Ирбит» Свердловской области № 975-ПА от 24.06.2021 г.

### 3.9. Перечень литературных источников

	<b>Методическая литература</b>	<b>Кол-во</b>
	Н.Е Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева «Примерная основная общеобразовательная программа дошкольно-го возраста», - Москва, Мозаика-Синтез, 2-14г.	1
	Физическая культура в детском саду. Т.И. Осокина	1
	Физкультурные занятия с элементами логоритмики. С.Ф. Копылова	1
	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет Е.И Подольская. 2011	1
	Физкультурные занятия с детьми раннего возраста. М.Ф. Литвинова.	
	Физкультурные занятия с детьми. Л. И. Пензулаева.	4
	Оздоровительная гимнастика в ДОУ. Е. И. Подольская.	1
	Быть здоровыми хотим. Картушина М. Ю.	1
	Праздники здоровья для детей 6-7 лет. М. Ю.Картушина. 2009	1
	Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. М.Ю. Картушина, 2011	1
	Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Е.Н. Вареник, 2008.	1
	Воспитание здорового ребенка. М.Д. Маханева, 1998	1
	Двигательная активность ребенка в детском саду. Мозаика – Синтез. Москва 2000	1
	Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. Е.Н. Варение, С.Г.Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко, 2007	1
	Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова	1
	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. И. М. Воротилкина.	1
	Лето красное – прекрасное. А.Н. Чусовская, 2013	1
	Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М., 1968.	1
	Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. В.Г. Фролов,	1
	Сценарии оздоровительных досугов в ДОУ. М.Ю.Картушина.	1

	Занимательная физкультура в детском саду. К.К.Утробина.	1
	Физкультура для ослабленных детей В.К. Велитченко, 1986	1
	Сюжетные физкультурные занятия. М.Ю.Картушина.	1
	Лыжи в детском саду. М.П. Голощекина, 1971	1
	Физкультурные занятия на воздухе. В.Г.Ф.ролов.Г.П.Юрко.	1
	Общеразвивающие упражнения в ДОУ. Л . И . П е н з у л а е в а	
	Утренняя гимнастика в ДОУ.Т.Е.Харченко.	3
	Пальчиковая гимнастика. Е.С.Анищенкова.	1
	«Мы живем на Урале», О.В.Толстикова	1

## Глоссарий

**Вариативность и разнообразие организационных форм дошкольного образования** — обеспечение множественности отличающихся между собой форм получения образования, форм обучения, организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

**Вариативность содержания образовательных программ** — обеспечение разнообразия примерных основных образовательных программ.

**Взрослые** — родители (законные представители), педагогические и иные работники образовательной организации.

**Дошкольная образовательная организация** — тип образовательной организации, создаваемой в целях ведения образовательной деятельности по реализации основных общеобразовательных программ дошкольного образования, а также осуществления присмотра и ухода за детьми. Дошкольная образовательная организация вправе также реализовывать дополнительные общеразвивающие программы.

**Дошкольное образовательное учреждение** — тип образовательного учреждения, реализующего основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

**Единство образовательного пространства** — обеспечение единых условий и качества образования независимо от места обучения, исключающих возможность дискриминации в сфере образования.

**Зона ближайшего развития** — уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности.

**Индивидуализация образования** — построение образовательного процесса на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

**Межведомственное взаимодействие** — партнерство, направленное на обеспечение качественного образования отдельных государственных структур, семей, бизнеса, институтов гражданского общества.

**Образовательная область** — структурная единица содержания образования, представляющая определенное направление развития и образования детей. Образовательная среда — совокупность условий, целенаправленно создаваемых в целях обеспечения полноценного образования и развития детей.

**Организации, осуществляющие образовательную деятельность** — организации (государственные и частные), а также индивидуальные предприниматели, осуществляющие на основании лицензии деятельность по реализации образовательных программ.

**Основная образовательная программа** — учебно-методическая документация (примерный учебный план, примерный календарный учебный график, примерные рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов), определяющая рекомендуемые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности, включая примерные расчеты нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации образовательной программы.

**Основная образовательная программа дошкольного образования** — комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание, целевые ориентиры), организационно-педагогических условий и иных компонентов, самостоятельно разрабатываемый и утверждаемый организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

**Отношения в сфере образования** — общественные отношения, возникающие в сфере образования в связи с реализацией права на образование, обеспечением государственных гарантий прав и свобод человека в сфере образования и созданием условий для реализации права на образование.

**Парциальная образовательная программа** — программа, направленная на развитие детей дошкольного возраста в одной или нескольких образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практиках.

**Педагогическая диагностика** — оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

**Педагогический работник** — физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности. К педагогическим работникам в том числе относятся: воспитатель, музыкальный руководитель, педагог дополнительного образования, педагог-организатор, социальный педагог, педагог-психолог, старший педагог дополнительного образования, старший воспитатель, учитель, учитель- логопед, учитель-дефектолог.

**Примерная основная образовательная программа** — программа, направленная на разностороннее развитие детей дошкольного возраста во всех основных образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практиках. Разрабатывается на основе Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

**Развивающая предметно-пространственная среда** — часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участком и т.п.), материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

**Самоценность детства** — понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

**Социальная ситуация развития** — сложившаяся система взаимоотношений ребенка с окружающим социальным миром, представленным, в первую очередь, взрослыми и другими детьми.

**Учебно-методический комплекс** — система нормативной и учебно - методической документации, средств обучения и контроля, необходимых и достаточных для качественной организации основных и дополнительных образовательных программ, согласно учебного плана.

**Федеральный государственный образовательный стандарт** — совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

**Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года)** — совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

**Федеральные государственные требования (Приказ №655 от 23 ноября 2009 года)** — обязательные требования к минимуму содержания, структуре дополнительных предпрофессиональных программ, условиям их реализации и срокам обучения по этим программам, утверждаемые в соответствии с настоящим Федеральным законом уполномоченными федеральными органами исполнительной власти.



