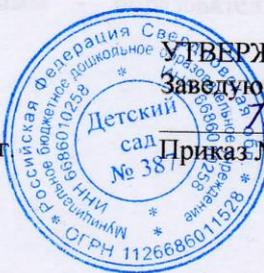


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 387**  
620098 г. Екатеринбург ул. Чернаярская, 18 тел.: 330-14-40, 330-44-77; e-mail: [mdou387@eduekb.ru](mailto:mdou387@eduekb.ru)

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МБДОУ детский сад № 387  
Протокол № 1 от « 31 » 08 20 20 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ детский сад № 387  
Таш Тишковская Е.А.  
Приказ № 33 от « 01 » 09 20 20 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (МОДУЛЬ)

инструктора по физической культуре  
по освоению детьми 3 – 7 года жизни образовательной области  
«Физическое развитие» Основной общеобразовательной  
программы - образовательной программы дошкольного  
образования

МБДОУ детский сад № 387.

Срок реализации 4 года

г. Екатеринбург

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (МОДУЛЬ)

инструктора по физической культуре

по освоению детьми 3 – 7 года жизни образовательной области «Физическое развитие»  
Основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детский сад № 387.

**Рабочая программа** разработана на основе целей и задач Основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования, с учетом психофизических особенностей детей дошкольного возраста, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования.

**Рабочая программа** определяет содержание и организацию образовательного процесса образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-7 лет.

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b>		
1.1.	Пояснительная записка к рабочей программе	4
1.2.	Цели и задачи реализации рабочей программы в обязательной части, части, формируемой участниками образовательных отношений	6
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	8
1.4.	Значимые характеристики, в том числе характеристики, особенностей развития детей дошкольного возраста	9
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	11
1.5.1	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	15
1.5.2	Целевые ориентиры в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений	15
<b>II. Содержательный раздел</b>		
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	17
2.1.1.	Содержание работы по физическому развитию у детей 3-4 лет	20
2.1.2.	Содержание работы по физическому развитию у детей 4-5 лет	22
2.1.3.	Содержание работы по физическому развитию у детей 5-6 лет	24
2.1.4.	Содержание работы по физическому развитию у детей 6-7 лет	27
2.1.5.	Содержание и средства реализации образовательной области «Физическое развитие» в части, формируемой участниками образовательного процесса	32
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	34
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	42
2.4.	Способы направления поддержки детской инициативы	45
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	46
<b>III. Организационный раздел</b>		
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	48
3.2.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	50
3.3.	Организация режима дня детей в образовательном учреждении. Примерное перспективное планирование содержания двигательной деятельности детей дошкольного возраста.	52
3.4.	Краткая презентация Программы.	58
	<b>Приложения</b>	60

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка к рабочей программе

Рабочая программа (модуль) определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста на уровне дошкольного образовательного учреждения.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 и СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 15.05.2013 г № 26, отвечает современным принципам государственной политики.

Рабочая программа по физическому развитию направлена на формирование физической культуры у детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видам деятельности. С учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей детей и оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы и социальной адаптации;

Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом объем обязательной части должен составлять не менее 60% времени, необходимого для реализации основной образовательной программы дошкольного образования, а части, формируемой участниками образовательных отношений – не более 40% общего объема.

Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преобладание в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

## **1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы дошкольного образования.**

### **Цель:**

-Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.

-Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

### **Задачи:**

#### ***Оздоровительные задачи:***

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

#### ***Образовательные задачи:***

- формировать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества и двигательные способности, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

#### ***Воспитательные задачи:***

- формировать культурно – гигиенические навыки и потребности в здоровом образе жизни, формировать культуру чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям - воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);  
- формировать положительные черты характера (организованность, скромность и др.);

### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений:**

#### **Цели:**

1. Воспитание любви к малой Родине, осознание ее многонациональности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей образования.

2. Формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому, семье, детскому саду, городу (селу), родному краю, культурному наследию своего народа.

3. Воспитание уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей (сверстникам и их родителям, соседям и другим людям.)

4. Формирование бережного отношения к родной природе, окружающему миру.

5. Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

**Задачи, части Программы, формируемой участниками образовательного процесса:**

1. Введение краеведческого материала в работу с детьми, с учетом принципа постепенного перехода от более близкого ребенку, лично-значимого, к менее близкому – культурно-историческим фактам, путем сохранения хронологического порядка исторических фактов и явлений и сведения их к трем временным измерениям: прошлое – настоящее – будущее;

2. Формировать личные отношения к фактам, событиям, явлениям в жизни города (села), Свердловской области;

3. Создать условия, для активного приобщения детей к социальной действительности, повышения личностной значимости для них того, что происходит вокруг;

4. Осуществление деятельного подхода в приобщении детей к истории, культуре, природе родного края, т.е. выбор самими детьми той деятельности, в которой, они хотели бы отобразить свои чувства, представления об увиденном и услышанном (творческая игра, составление рассказов, изготовление поделок, сочинение загадок, аппликация, лепка, рисование);

5. Создавать развивающую среду для самостоятельной и совместной деятельности взрослых и детей, которая способствовала бы развитию личности ребенка на основе народной культуры, с опорой на краеведческий материал (предметы, вещи домашнего обихода, быта; предметы декоративно-прикладного быта, искусства уральских народов), предоставляющие детям возможность проявить свое творчество;

6. Разнообразие форм, методов и приемов организации образовательной деятельности с детьми.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

#### Принципы формирования программы

- *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 выбора 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*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *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.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений** построена с учетом специфики национальных и социокультурных условий, которые представлены в парциальной программе «Мы живем на Урале», О.В. Толстиковой, г. Екатеринбург.

Данная программа основана на следующих дидактических принципах:

• *Принцип природосообразности* предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;

1. *Принцип культуросообразности* предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;

2. *Принцип вариативности* обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;

3. *Принцип индивидуализации* опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

## **1.4. Значимые характеристики, в том числе характеристики, особенностей развития детей дошкольного возраста.**

### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.**

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны, их движения хаотичны и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развивать у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бег, прыжки, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка».

### **Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет**

Дети 4-5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4-5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно. Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

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

### **Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

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

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

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

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

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

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы.**

	<b>Четвертый год жизни</b>	<b>Пятый год жизни</b>	<b>Шестой год жизни</b>	<b>Седьмой год жизни</b>
О чем узнают дети	<p>Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>Дети узнают о том, что можно выполнять ОРУ в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях.</p> <p>Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом.</p>	<p>Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>

		<p>Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p>		
<p>Что осваивают дети</p>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр. По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;</li> <li>- начинать и заканчивать упражнения</li> </ul>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</li> <li>- сохранять исходное положение;</li> <li>- четко выполнять повороты в стороны;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с на-</li> </ul>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;</li> <li>- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;</li> </ul>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;</li> <li>- выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;</li> </ul>

	<p>по сигналу; -сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская головы; -одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч,поражать вертикальную и горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке(высота 1,5 м); - лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</p>	<p>пряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; -энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; - подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;</p>	<p>- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой; - выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»); - свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; -самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона; - вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры; - передвигаться на лыжах переменным шагом; - кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</p>	<p>-выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; -сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; -отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие); -энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»; -организовать игру с подгруппой сверстников. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; -выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.</p>
<p>Планируемые результаты освоения</p>	<p>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.</p>

<p>программы</p>	<p>соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>	<p>координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.</li> <li>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</li> <li>- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.</li> <li>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</li> <li>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</li> </ul>	<p>движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> <li>- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</li> <li>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</li> <li>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</li> <li>- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</li> <li>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</li> <li>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельно удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</li> </ul>
------------------	---	--	---	--

### 1.5.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### 1.5.2. Целевые ориентиры в части, формируемой участниками образовательных отношений

1. Ребенок ориентирован на сотрудничество, дружелюбен, приветливо 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;
2. 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;
3. Ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;
4. Ребенок обладает чувством разумной осторожности, выполняет выработанные обществом правила поведения (на дороге, в природе, в социальной действительности);
5. Ребенок проявляет уважение к родителям (близким людям), проявляет воспитанность и уважение по отношению к старшим и не обижает маленьких и слабых, посильно помогает им;

6. 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;

7. 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, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;

8. Ребенок обладает креативностью, способностью к созданию нового в рамках адекватной возрасту деятельности, к самостоятельному поиску разных способов решения одной и той же задачи; способностью выйти за пределы исходной, реальной ситуации и в процессе ее преобразования создать новый, оригинальный продукт;

9. Ребенок проявляет самостоятельность, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла на материале народной культуры; самостоятельно может рассказать о малой родине, родном крае (их достопримечательностях, природных особенностях, выдающихся людях), использует народный фольклор, песни, народные игры в самостоятельной и совместной деятельности, общении с другими детьми и взрослыми;

10. Ребенок способен чувствовать прекрасное, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества;

11. 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 жизнедеятельности и общении;

12. Ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость при участии в социально значимых делах, событиях (переживает эмоции, связанные с событиями военных лет и подвигами горожан, стремится выразить позитивное отношение к пожилым жителям города и др.); отражает свои впечатления о малой родине в предпочитаемой деятельности (рассказывает, изображает, воплощает образы в играх, разворачивает сюжет и т.д.); охотно участвует в общих делах социально-гуманистической направленности (в подготовке концерта для ветеранов войны, посадке деревьев на участке, в конкурсе рисунков «Мы любим нашу землю» и пр.; выражает желание в будущем (когда вырастет) трудиться на благо родной страны, защищать Родину от врагов, стараться решить некоторые социальные проблемы.

13. Ребенок обладает начальными знаниями о себе, об истории своей семьи, ее родословной; об истории образования родного города (села); о том, как люди заботятся о красоте и чистоте своего города; о богатствах недр Урала (полезных ископаемых, камнях самоцветах); о природно-климатических зонах Урала (на севере - тундра, тайга, на Юге Урала – степи), о животном и растительном мире; о том, что на Урале живут люди разных национальностей; о том, что уральцы внесли большой вклад в победу нашей страны над фашистами во время Великой Отечественной войны; о промыслах и ремеслах Урала (камнерезное и ювелирное искусство; каслинское литье, ограды и решетки города Екатеринбурга; уральская роспись на бересте, металле, керамической посуде);

14. Ребенок знает название и герб своего города (поселка, села), реки (водоема), главной площади, местах отдыха; фамилии уральских писателей и названия их произведений (П.П.Бажов, Д.Н Мамин-Сибиряк); другие близлежащие населенные пункты и крупные города Урала; Урал – часть России, Екатеринбург - главный город Свердловской области.

## **2. Содержательный раздел. Обязательная часть.**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.**

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке Российской Федерации.

Обязательная часть программы состоит из двух разделов:

**1 раздел - «Физическая культура»** решает практические задачи развития, формирования основных видов деятельности (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание их виды), физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координационные механизмы);

**2 раздел - «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» (ЗОЖ)** Воспитанники знакомятся и приобретают теоретические знания о частях тела, их значение в жизни человека, о гигиене; узнают о вредной и полезной пище и ее значение в жизни человека. Составляющие факторы, влияющие на ЗОЖ - воздух, вода, солнце и их влияния на человеческий организм и др.

#### **Задачи Программы по разделу «Физическая культура»**

##### **От 3-4 лет**

- Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.
- Учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, изменять темп ходьбы и бега, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением.
- Принимать исходное положение, правильно приземляться в прыжках в длину и в высоту с места.
- Учить принимать правильное исходное положение в метании предметов.
- Учить хвату за перекладину во время лазанья, лазать, не пропуская реек.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя и в ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии.
- Развивать глазомер, ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх.
- Приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Закреплять умения ползать, энергично отталкивать предметы при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками.
- Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

##### **От 4-5 лет**

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Формировать правильную осанку.
- Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, ползать, пролезать, подлезать, перелезть, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с места, сохранять равновесие.
- Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); в прыжках с места сочетать отталкивание с взмахом рук. Учить детей прыгать через короткую скакалку; отбивать мяч о землю правой и левой рукой; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать физические качества: быстроту, выносливость.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

▪ Развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

#### **От 5-6 лет**

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво.
- Закреплять умения детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие с места, через длинную скакалку, сохранять равновесие.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, морально-волевые качества: выдержку, настойчивость.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования.
- Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта.
- Знакомить детей с историей Олимпийского движения.

#### **От 6-7 лет**

- Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.
- Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения.
- Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, метание, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и в высоту, перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Развивать глазомер, используя разные виды метания, катания.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.
- Развивать физические качества - быстроту, ловкость, выносливость и силу во время выполнения упражнений.
- Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность.
- Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры.
- Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь.
- Поддерживать интерес к событиям спортивной жизни страны, Олимпийского движения.
- Научить следить за состоянием спортивного инвентаря, спортивной форм.

### **Задачи по разделу «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»**

#### **От 3-4 лет**

- Развивать умение детей 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 представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

- Дать 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.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### • От 4-5 лет

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека;
- Формировать представления о значении частей тела и органов чувств для жизни человека;
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребляя 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»
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### От 5-6 лет

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- Расширять представление о составляющих ЗОЖ (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; умение 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; Воспитывать сочувствие к болеющим;
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие;
- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;

#### От 6-7 лет

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека;
- Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- Формировать представление 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.
- Продолжать знакомить с олимпийскими видами спорта, со спортсменами нашей страны.

## 2.1.1. Содержательный работы по физическому развитию у детей 3-4 лет.

### Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

#### 1. 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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонной 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, враспынную; 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 лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 вперёд (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 ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно 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, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

#### 2. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъём на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за

опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### 3. Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### 4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

### Результаты образовательной деятельности 3-4 года Достижения ребенка

«Что нас радует»	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно - многообразен. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.</li> <li>- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.</li> <li>- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.</li> <li>- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.</li> <li>- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.</li> <li>- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).</li> <li>- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.</li> <li>- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.</li> <li>- Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.</li> <li>- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.</li> </ul>

## 2.1.2. Содержательный работы по физическому развитию у детей 4-5 лет.

### Примерный перечень основных Движений, спортивных игр и упражнений

#### 1. 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. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (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 (поочерёдно 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно 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.

#### 2. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд- назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке

стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключивание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и переключивание предметов с места на место стопами ног

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу-ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолёты», «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», «Перелёт 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 ушёл?», «Прятки».

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

### ***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами***

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

### ***Результаты образовательной деятельности***

<b><i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i></b>	<b><i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i></b>
В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.	Двигательный опыт (объем основных движений) беден. - Допускает существенные ошибки в технике

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук</li> <li>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</li> <li>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</li> <li>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</li> <li>- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.</li> <li>- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</li> </ul>	<p>движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.</li> <li>- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук</li> <li>- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.</li> <li>- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.</li> <li>- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению</li> <li>- затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.</li> <li>- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.</li> </ul>
--	---

### 2.1.3. Содержательный работы по физическому развитию у детей 5-6 лет.

#### *Примерный перечень основных Движений, спортивных игр и упражнений*

##### *1. 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. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (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, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (23 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 пролёта 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 вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, 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 её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (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 вперёд, 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.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1 -2 км.

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

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

#### 4. Спортивные игры

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 34 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

#### 5. Подвижные игры

**Сбегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся 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.

#### *Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни*

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

#### *Результаты образовательной деятельности*

<b>Достижения ребенка («Что нас радует»)</b>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений); - в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; - в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. - проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям,	Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук - в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности; - не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.

<p>избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;</li> <li>- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;</li> <li>- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</li> <li>- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,</li> <li>- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;</li> <li>- слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений-не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни.</li> <li>- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.</li> <li>- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.</li> </ul>
---	--

#### 2.1.4. Содержательный работы по физическому развитию у детей 6-7 лет.

##### *Примерный перечень основных Движений, спортивных игр и упражнений*

###### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

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

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд-назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх- эстафетах с санками.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным душем ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

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

**Катание на коньках.** Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Поддача мяча через сетку после его отскока от стола

### *5. Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

**С ползанием и лазаньем.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

### **Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни**

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

### **Результаты образовательной деятельности**

<b>Достижения ребенка («Что нас радует»)</b>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<p>Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</li><li>- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом</li><li>- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</li><li>- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</li><li>- имеет начальные представления о некоторых видах спорта</li><li>- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,</li><li>- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья</li><li>- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).</li></ul>	<p>В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.</li><li>- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;</li><li>- допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;</li><li>- не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.</li><li>- Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).</li><li>- Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику</li></ul>

## Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх; -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; -умению ориентироваться в пространстве; -восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); -формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; <b>-закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;</b> -развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>

**Виды интеграции  
образовательной области «Физическое развитие»**

<b>Основания интеграции</b>	
<b>По задачам и содержанию образовательной деятельности</b>	<b>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</b>
<p><b>«Социально-коммуникативное развитие»</b> (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой);</p> <p><b>«Речевое развитие»</b> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)</p> <p><b>«Познавательное развитие»</b> (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).</p> <p><b>«Художественно-эстетическое развитие»</b> (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	<p><b>«Речевое развитие»</b> (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).</p> <p><b>«Художественно-эстетическое развитие»</b> (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).</p>

**2.1.5. Содержание и средства реализации образовательной области «Физическое развитие» в части, формируемой участниками образовательного процесса**

*Перечень программ, методических пособий для осуществления образовательного процесса в части, формируемой участниками образовательных отношений – образовательной области «Физическое развитие»*

<b>Образовательная область</b>	<b>Методические пособия</b>
Физическое развитие	<p>Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез</p> <p><b>Подвижные игры народов Урала.</b> - Екатеринбург: ИРРО.</p> <p><b>Игры на асфальте.</b> Методические рекомендации/Сост. Воронцова О., Воробьева Л. - Екатеринбург: ИРРО.</p>

**Задачи формирования физической культуры воспитанников в части, формируемой участниками образовательных отношений**

- Формировать представления о традиционных для Урала видах спорта, спортивных, подвижных (народных) играх.
- Формировать интерес к спортивным событиям в своей местности, крае, знаменитым спортсменам, спортивным командам.

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

<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>	
<b>Содержание</b>	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
<b>Средства</b>	<p><b>Игры народов Среднего Урала:</b></p> <p><i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p><i>Башкирские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p><i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p><i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк».</p> <p><i>Марийские</i> – «Биляша», «Катание мяча».</p> <p><i>Коми</i> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».</p> <p><i>Чувашские</i> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p><b>Спортивные игры:</b> «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p><b>Целевые прогулки, экскурсии</b> по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.</p>

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

**Формы реализации** Программы являются внешними выражениями содержания дошкольного образования, способами его существования. Обновление содержания дошкольного образования неизбежно влечёт за собой и обновление его внешних выражений: происходит «сбрасывание» старых (учебное занятие) и возникновение новых (проектная деятельность, ситуации, мастерская, коллекционирование, викторины и конкурсы и др.) форм. Изменяются в соответствии с обновлённым содержанием и старые, классические формы (беседа, разговор, экскурсии, наблюдения, рассматривания и др.), которые не теряют своей актуальности в образовательной деятельности. Все формы носят интегративный характер, т.е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

*Игра* — это ведущий вид деятельности дошкольников, основная форма реализации Программы, успешно используется при организации двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной деятельности. В игре как деятельности детей можно выделить две основные формы — сюжетную игру и игру с правилами. *Сюжетная игра* может быть ролевой, в которой ребёнок выполняет роль, действуя от первого лица («Я доктор»), и режиссёрской, при осуществлении которой ребёнок выполняет роль от третьего лица, присваивая её игрушке. В играх *с правилами*, которые имеют исключительно совместные формы, основным моментом являются конкурентные отношения между играющими, регламентируемые обязательными для всех правилами. *Подвижные игры* — оптимальная основа для физического, личностного и интеллектуального развития ребёнка. Классификация подвижных игр: по возрасту, по степени подвижности ребёнка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, прыжками, метанием и т.д.), по содержанию (подвижные игры с правилами, спортивные игры). Подвижные игры с правилами: сюжетные и несюжетные игры, в которых дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезании, бросании, ловле, увёртывании и т.д.; к спортивным играм — баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др. *Театрализованные игры* имеют особое значение для социализации и культуры дошкольника. Широкое воздействие театрализованной игры на развитие личности ребёнка связано с тем, что в ней, как интегративном виде деятельности, объединяется литературная (текст), музыкальная (напев, танцевальные движения, музыкальное сопровождение) и изобразительная (изготовление элементов декораций, костюмов, афиш) художественная деятельность. Участие детей в театрализованных играх обеспечивает реализацию содержания Программы во всех образовательных областях: «социально-коммуникативное развитие», «познавательное развитие», «речевое развитие», «художественно-эстетическое развитие» и «физическое развитие». Характерными особенностями театрализованной игры является литературная или фольклорная основа содержания и наличие зрителей. В педагогической работе по социально-коммуникативному и познавательному развитию дошкольников большая роль принадлежит *дидактическим играм*: подвижным, настольно-печатным. Дидактические игры для детей дошкольного возраста объединены в тематические циклы с учётом общности решаемых в ходе реализации Программы задач психолого-педагогической работы. Педагогически целесообразной формой работы являются различные *игровые ситуации*, направленные на приобретение ребёнком опыта нравственно-ценных действий и поступков, которые он сначала выполняет на основе подражания, по образцу, а затем самостоятельно.

*Экспериментирование и исследовательская деятельность* позволяют ребёнку открывать свойства объектов, устанавливать причинно-следственные связи, появления и изменения свойств объектов, выявлять скрытые свойства, определять закономерности.

В поисковой активности ребёнка можно выделить три формы экспериментирования и исследования: практическое, умственное и социальное. *Практическое экспериментирование* и исследовательские действия направлены на постижение всего многообразия окружающего мира посредством реальных опытов с реальными предметами и их свойствами. Благодаря практическому экспериментированию дети могут определять плавучесть предметов, свойства воды и луча света, свойства магнита и др. *Умственное экспериментирование*, в отличие от практической формы, осуществляется только в мысленном плане (в уме). Умственные исследования осуществляются с помощью поисков ответов на поставленные вопросы, разбора и решения проблемных ситуаций. Особое место в работе педагогов с детьми занимает *социальное экспериментирование*, которое

актуализируется в старшем дошкольном возрасте. Своеобразным объектом изучения и эксперимента становятся отношения ребёнка со своим социальным окружением: сверстниками, другими детьми (более младшими или более старшими), детьми противоположного пола, с взрослыми (педагогами и близкими).

*Проектная деятельность* — это создание воспитателем таких условий, которые позволяют детям самостоятельно или совместно со взрослым открывать новый практический опыт, добывать его экспериментальным, поисковым путём, анализировать его и преобразовывать.

Проектная деятельность дошкольников может быть условно разделена на три вида: познавательно-исследовательского, игрового и творческого характера. По продолжительности проекты бывают краткосрочными (от 1 недели до нескольких месяцев) и долгосрочными (от полугодия до нескольких лет). Для детей до 4—5 лет характерны небольшие по продолжительности и простые по результату продуктивной деятельности мини-проекты, организуемые чаще при участии родителей или совместно с родителями. Для детей старшего дошкольного возраста (5—7 лет) проектная деятельность становится более продолжительным занятием, она может активно развиваться, приостанавливаться на какое-то время и снова нарастать по мере активности детей.

*Беседы, загадки, рассказывание, разговор* могут быть использованы при реализации всех образовательных областей Программы. Викторины и конкурсы можно рассматривать как своеобразные формы познавательной деятельности с использованием информационно-развлекательного содержания, в которых предполагается посильное участие детей. Используются они в основном в старшем дошкольном возрасте, однако прообразы этих форм познавательной деятельности детей можно использовать и в младших возрастах (3—5 лет). При этом они будут тяготеть к развлечениям с элементами викторины и конкурса. Викторина — игра в ответы на вопросы, обычно объединённая какой-либо общей темой. Конкурсы представляют собой дружественное состязание команд соперников. Дети могут состязаться в выполнении каверзных заданий, припоминании стихов и считалок на определённую тему, в поиске различий на картинках, в прохождении лабиринтов, в составлении пазлов, в игре в шашки и уголки и т.п.

К формам совместной музыкально-художественной деятельности взрослого и детей относится *слушание музыки, исполнение и творчество*. Исполнительская деятельность детей — это посильное их возможностям пение, музыкально-ритмические движения, игра на музыкальных инструментах, которые должны отличаться выразительностью и одновременно сохранять естественность, детскую непосредственность.

**Методы**, в самом общем виде их можно рассматривать как упорядоченные способы взаимодействия взрослого и детей, направленные на достижение целей и решение задач дошкольного образования. Несмотря на то, что само применение методов осуществляется в процессе взаимодействия всех участников образовательных отношений, их предварительный выбор определяется взрослым и зависит от ряда факторов. Совокупность факторов может учесть только педагог и соответственно сделать в каждой конкретной ситуации свой, субъективный выбор. В основании одной из первых и наиболее простых, методов, *информационное слово* — словесные методы (беседа, объяснение, рассказ, чтение), зрительный образ — наглядные методы (рассматривание предметов, картин и др., просмотр мультфильмов, наблюдения), практика — практические методы (исследование, экспериментирование). С учётом особенностей социализации дошкольников и механизмов освоения социокультурного опыта, можно выделить следующие группы методов реализации Программы:

1. методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности. *Традиционными методами мотивации и стимулирования деятельности детей являются поощрение и наказание*. Поощрение — выражение положительной оценки поступков и действий воспитанников. Цель — вызывать у ребёнка позитивные эмоции и мотивы поведения, вселять веру в свои силы, стимулировать активность во всех видах деятельности и т.д. Поощрение выступает в виде одобрения, похвалы, награждения подарком, эмоциональной поддержки, проявления особого доверия, восхищения, повышенного внимания и заботы. Поощрение является естественным следствием поступка ребёнка, учитываются его индивидуальные особенности, вызывает чувство удовлетворения, уверенности в своих силах, положительную самооценку. Применение данного метода предполагает одобрение не только результатов, но мотивов и способов деятельности. Наказание — метод реализации Программы, направленный на сдерживание негативных действий и поступков, противоречащих нормам поведения. Формы наказания детей разнообразны: замечание, предупреждение, порицание, индивидуальный

разговор, временное ограничение определённых прав или развлечений. Метод наказания требует обдуманых действий взрослого, анализа причин проступка ребёнка и выбора такой формы, которая не унижает достоинства ребёнка и открывает ему путь улучшения поведения, конструктивные способы решения возникшей проблемы. Любая отрицательная оценка со стороны взрослого должна содержать суждение о конкретном поступке или действии ребёнка, но не о его личности. Эти методы являются методами прямого действия и не превалируют в процессе реализации Программы. Гораздо более эффективными и мягкими являются косвенные, непрямые методы, к которым можно отнести образовательные ситуации, игры, соревнования, состязания и др. но и при их правильной организации со стороны педагога именно в них осуществляется тонкая настройка, развитие и саморегуляция всей эмоционально-волевой сферы ребёнка, его любознательность и активность, желание узнавать и действовать.

2. методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности. *Эта группа методов играет ведущую роль в воспитании дошкольников. Наибольшую эффективность на ранних этапах развития детей имеет метод приучения к положительным формам общественного поведения. Смысл приучения состоит в том, что детей в самых разных ситуациях побуждают поступать в соответствии с нормами и правилами, принятыми в обществе (здороваться и прощаться, благодарить за услугу, вежливо разговаривать, бережно обращаться с вещами). Приучение основано на подражании детей действиям значимого взрослого человека, повторяемости определённых форм поведения и постепенной выработке полезной привычки. Приучение эффективно при соблюдении следующих условий: соблюдение режима; наличие доступных, понятных детям правил поведения; единство требований всех взрослых, положительная поддержка и пример взрослых. Упражнение как метод реализации Программы представляет собой многократное повторение детьми положительных действий, способов и форм деятельности ребёнка и его поведения. Его применение в процессе реализации Программы имеет одно существенное ограничение — это должно быть повторение без повторения! Взрослый должен организовать таким образом процесс реализации Программы, чтобы у ребёнка была возможность совершения, например, одного и того же действия в каком-либо виде деятельности, но в разных ситуациях, условиях, обстоятельствах. Образовательные ситуации — это преднамеренно созданные педагогом или естественно возникшие в ходе реализации Программы жизненные обстоятельства, ставящие ребёнка перед необходимостью выбора способа поведения или деятельности. Образовательные ситуации общих дел, взаимопомощи, взаимодействия с младшими по возрасту детьми, проявления уважения к старшим, помогают дошколятам осваивать новые нормы и способы поведения и деятельности, закреплять уже освоенные.*

3. методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности. *Данная группа методов базируется на положении о единстве сознания и деятельности, в неё входят рассказ взрослого, пояснение, разъяснение, беседа, чтение художественной литературы, обсуждение, рассматривание и обсуждение, наблюдение и др. Данная группа методов является традиционной.*

**Средства.** Для всестороннего развития детей в каждой возрастной группе создана развивающая среда с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. Особое место занимают в ней средства реализации Программы — совокупность материальных и идеальных объектов. Общепринято их деление на: *демонстрационные* (применяемые взрослым) и *раздаточные* (используемые детьми); *визуальные* (для зрительного восприятия), *аудиальные* (для слухового восприятия), *аудиовизуальные* (для зрительно-слухового восприятия); *естественные* (натуральные) и *искусственные* (созданные человеком); *реальные* (существующие) и *виртуальные* (не существующие, но возможные) и др. В детском саду применяются не только *традиционные* (книги, игрушки, картинки и др.), но и *современные*, а также *перспективные* дидактические средства, основанные на достижениях технологического прогресса (например, электронные образовательные ресурсы). В Детском саду применяются информационно-коммуникационные технологии с использованием мультимедийных презентации, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов.

Основные требования при проведении занятий с использованием компьютеров:

➤ образовательная деятельность должна быть четко организована и включать многократное переключение внимания детей на другой вид деятельности;

➤ на образовательной деятельности дети должны не просто получить какую-то информацию, а выработать определенный навык работы с ней или получить конечный продукт (продукт должен быть получен за одно занятие, без переноса части работы, так как у детей происходит ослабление мотивации в процессе длительной работы);

➤ на образовательной деятельности не рекомендуется использовать презентации и видеоматериалы, пропагандирующие применение физической силы к персонажам, программный продукт, с одной стороны, должен критически реагировать на неправильные действия ребенка, а с другой — реакция не должна быть очень острой;

➤ перед образовательной деятельностью должна быть проведена специализированная подготовка — социально-ориентированная мотивация действий ребенка.

### Формы работы по образовательным областям

направления развития и образования детей (далее - образовательные области)	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Игра</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Упражнения</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Игра</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Рассматривание.</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>
Социально-коммуникативное	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение</li> <li>• Индивидуальная игра</li> <li>• Совместная с воспитателем игра</li> <li>• Совместная со сверстниками игра (парная, в малой группе)</li> <li>• Игра</li> <li>• Чтение</li> <li>• Беседа</li> <li>• Наблюдение</li> <li>• Рассматривание</li> <li>• Чтение</li> <li>• Педагогическая ситуация</li> <li>• Праздник</li> <li>• Экскурсия</li> <li>• Ситуация морального выбора</li> <li>• Поручение</li> <li>• Дежурство.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная игра.</li> <li>• Совместная с воспитателем игра.</li> <li>• Совместная со сверстниками игра</li> <li>• Игра</li> <li>• Чтение</li> <li>• Беседа</li> <li>• Наблюдение</li> <li>• Педагогическая ситуация.</li> <li>• Экскурсия</li> <li>• Ситуация морального выбора.</li> <li>• Праздник</li> <li>• Совместные действия</li> <li>• Рассматривание.</li> <li>• Просмотр и анализ мультфильмов, видеофильмов, телепередач.</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Поручение и задание</li> <li>• Дежурство.</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Интегративная деятельность</li> </ul>

<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание</li> <li>• Игровая ситуация</li> <li>• Дидактическая игра</li> <li>• Ситуация общения.</li> <li>• Беседа (в том числе в процессе наблюдения за объектами природы, трудом взрослых).</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Хороводная игра с пением</li> <li>• Игра-драматизация</li> <li>• Чтение</li> <li>• Обсуждение</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Игра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение.</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассматривание</li> <li>• Решение проблемных ситуаций.</li> <li>• Разговор с детьми</li> <li>• Игра</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Создание коллекций</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Обсуждение.</li> <li>• Рассказ.</li> <li>• Инсценирование</li> <li>• Ситуативный разговор с детьми</li> <li>• Сочинение загадок</li> <li>• Проблемная ситуация</li> <li>• Использование различных видов театра</li> </ul>
<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание</li> <li>• Наблюдение</li> <li>• Игра-экспериментирование.</li> <li>• Исследовательская деятельность</li> <li>• Конструирование.</li> <li>• Развивающая игра</li> <li>• Экскурсия</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Беседа</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание коллекций</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Исследовательская деятельность.</li> <li>• Конструирование</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Развивающая игра</li> <li>• Наблюдение</li> <li>• Проблемная ситуация</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Беседа</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Экскурсии</li> <li>• Коллекционирование</li> <li>• Моделирование</li> <li>• Реализация проекта</li> <li>• Игры с правилами</li> </ul>

<p>Художественное – эстетическое развитие</p>	<p>Рассматривание эстетически привлекательных предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра</li> </ul> <p>Организация выставок. Изготовление украшений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Слушание соответствующей возрасту народной, классической, детской музыки.</li> <li>• Экспериментирование со звуками</li> <li>• Музыкально-дидактическая игра</li> <li>• Разучивание музыкальных игр и танцев <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совместное пение</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изготовление украшений для группового помещения к праздникам, предметов для игры, сувениров, предметов для познавательно-исследовательской деятельности.</li> <li>• Создание макетов, коллекций и их оформление</li> <li>• Рассматривание эстетически привлекательных предметов</li> <li>• Игра</li> <li>• Организация выставок</li> <li>• Слушание соответствующей возрасту народной, классической, детской музыки</li> <li>• Музыкально - дидактическая игра</li> <li>• Беседа интегративного характера, элементарного музыковедческого содержания)</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Совместное и индивидуальное музыкальное исполнение</li> <li>• Музыкальное упражнение.</li> <li>• Попевка.</li> <li>• Распевка.</li> <li>• Двигательный, пластический танцевальный этюд</li> <li>• Танец</li> <li>• Творческое задание</li> <li>• Концерт - импровизация</li> <li>• Музыкальная сюжетная игра</li> </ul>
---	---	---

## Методы и приемы реализации Программы

Название метода	Определение метода	Рекомендация по их применению
<b>Методы по источнику знаний</b>		
<b>Словесные</b>	Виды: рассказ, объяснение, беседа.	Позволяют в кратчайший срок передать информацию детям.
<b>Наглядные</b>	<p>Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Условно можно подразделить на две большие группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метод иллюстраций</li> <li>• метод демонстраций.</li> </ul>	<p><b>Метод иллюстраций</b> предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, картин, зарисовок на доске и пр.</p> <p><b>Метод демонстраций</b> связан с показом мультфильмов, диафильмов и др.</p> <p>Такое подразделение не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как к группе иллюстративных, так и демонстрационных. В современных условиях особое внимание уделяется применению такого средства наглядности, как компьютер. Компьютеры дают возможность воспитателю моделировать определенные процессы и ситуации, выбирать из ряда возможных решений оптимальные по определенным критериям, т.е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе при реализации ООП дошкольного образования.</p>
<b>Практические</b>	Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки.	Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с тем или иным содержанием и носят обобщающий характер. Упражнения могут проводиться не только в организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной деятельности.
<b>Методы по характеру образовательной деятельности детей</b>		
<b>Информационно-рецептивный</b>	Воспитатель сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.	Один из наиболее экономных способов передачи информации. Однако при использовании этого метода обучения не формируются умения и навыки пользоваться полученными знаниями.

<b>Репродуктивный</b>	Многokратное повторение способа деятельности по заданию воспитателя.	Деятельность воспитателя заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность детей – в выполнении действий по образцу.
<b>Проблемное изложение</b>	Воспитатель ставит перед детьми проблему – сложный теоретический или практический вопрос, требующий исследования, разрешения, и сам показывает путь ее решения. Назначение этого метода – показать образцы научного познания, научного решения проблем.	Дети следят за логикой решения проблемы, получая эталон научного мышления и познания, образец культуры развертывания познавательных действий.
<b>Частично - поисковый</b>	Воспитатель разделяет проблемную задачу на подпроблемы, а дети осуществляют отдельные шаги поиска ее решения.	Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствует.
<b>Исследовательский</b>	Этот метод призван обеспечить творческое применение знаний.	В процессе образовательной деятельности дети овладевают методами познания, так формируется их опыт поисково - исследовательской деятельности.
<b>Активные методы</b>	Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт.	Активные методы обучения предполагают использование в образовательном процессе определенной последовательности выполнения заданий: начиная с анализа и оценки конкретных ситуаций, дидактическим играм. Активные методы должны применяться по мере их усложнения. В группу активных методов образования входят дидактические игры – специально разработанные игры, моделирующие реальность и приспособленные для целей обучения.

## 2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Принципиальная структура возрастно-ориентированной модели поддержки детской инициативы и формирования культурных практик представлена как структура содержания процесса деятельности в каждой конкретной образовательной ситуации.

### Модель образовательного процесса и педагогической деятельности.

Тип образовательной ситуации		Предметно-игровая	Сюжетно-игровая
Содержание базового образовательного процесса		Многообразная предметная среда, определяющая исследовательскую активность ребенка, его предметно-игровые действия. Содержание культурных практик, формирующих культурные средства – способы действия.	Адекватные дошкольному возрасту культурные практики при ведущей роли игровой деятельности, формирующие представления о целостной деятельности, нормах совместной деятельности, об окружающем мире.
Содержание деятельности ребенка	Позиция	«Я есть МЫ»	«Я как ТЫ»
	Действия ребенка	Изображает роль действий с предметами. Исследует новые предметы в действии. Подражает взрослому, сотрудничает с ним, выполняет его задания.	Моделирует в сюжетной игре деятельность и отношения взрослых, исследует природный и социальный мир, сотрудничает со сверстниками.
	Смысл действий ребенка	Реализация собственных побуждений к действиям, стремление действовать «как взрослый», заслужить одобрение близкого взрослого.	Стремление войти в мир взрослых, проникнуть в смысл и мотивы деятельности взрослых, познать окружающий мир.
Содержание совместной образовательной деятельности		Свободная деятельность ребенка и совместная партнерская деятельность взрослого с детьми при ведущей роли совместной партнерской деятельности	Свободная деятельность ребенка, совместная партнерская деятельность взрослого с детьми при ведущей роли самостоятельной деятельности детей
Содержание деятельности педагога	Позиция	Партнер - модель	Партнер - сотрудник
	Действия педагога	Создает насыщенную предметную среду. Направляет активность детей на культурные практики, инициирует совместные действия и занятия по освоению культурных средств – способов действий.	Проявляет заинтересованность в деятельности детей и совместной деятельности, включается во взаимодействие с детьми в культурных практиках, в обсуждение результатов действий.
	Смысл действий педагога	Перевод ненаправленной активности детей в русло культурных практик, вовлечение детей в основные формы совместной деятельности	Актуализация творчества детей, оснащение образовательным содержанием основных форм совместной деятельности.

## Педагогические условия успешного и полноценного интеллектуального развития детей дошкольного возраста

Обеспечение накопления чувственного опыта предметно-количественного содержания	Использование разнообразного дидактического наглядного материала, способствующего выполнению каждым ребенком действий с различными предметами, величинами	
<b>Организация разнообразных форм взаимодействия: «педагог - дети», «дети - дети»</b>		
Организация речевого общения детей	Организация обучения детей	
<b>Организация разнообразных форм взаимодействия</b>		
Позиция педагога при организации жизни детей в ДОУ, дающая возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления. Основная роль воспитателя - организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфорта и уверенности в собственных силах	Психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности	Фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса

## Культурные игровые практики, как организационная основа образовательной деятельности.

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Культурные игровые практики, как организационная основа образовательной деятельности			
Сюрпризные игровые моменты. Игровые моменты-переходы от одного режимного процесса к другому. Игры-наблюдения. Подвижные игры. Сюжетно-ролевые игры. Строительные игры	Индивидуальная Игры по выбору Игры-«секреты»	Групповая Игры рядом. Игры по инициативе детей. Игры - «предпочтения»	Коллективная Игры - «времяпровождения». Игры - «события» Игры - «сотворчество»	
	<b>Непрерывная образовательная деятельность детей со взрослыми</b>			
	Прямое руководство игрой Игра-беседа. Игровые обучающие ситуации. Игра-занятие Игра- драматизация. Игра-экспериментирование. Игра-моделирование	<b>Косвенное руководство игрой</b>		Через сверстников Совместно-игровые действия. Игра-диалог. Игра-тренинг. Режиссерские игры
		Через предметно-игровую среду. Проблемные ситуации. Игры, провоцирующие изменения игровой среды. Игры-путешествия. Игры-развлечения. Игры-аттракционы		
	<b>Совместная образовательная деятельность детей и родителей</b>			
	Индивидуальная	Групповая	Межгрупповая	
	Народные игры. Развивающие игры. Строительные игры. Технические игры. Спортивные игры	Игры на установление детско-родительских отношений. Игровые тренинги. Досуговые игры	Игры-конкурсы. Неделя игры и игрушки в детском саду. Игровые досуги и праздники	

Культурные практики.

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

## 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

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

Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка является главным условием развития и поддержки детской инициативы.

Сферы инициативы	Способы поддержки детской инициативы
<i>Творческая инициатива</i> (включенность в сюжетную игру как основную творческую деятельность ребенка, где развиваются воображение, образное мышление)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержка спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;</li> <li>- поддержка самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности</li> </ul>
<i>Инициатива как целеполагание и волевое усилие</i> (включенность в разные виды продуктивной деятельности – рисование, лепку, конструирование, требующие усилий по преодолению «сопротивления» материала, где развиваются произвольность, планирующая функция речи)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- недирективная помощь детям, поддержка детской самостоятельности в разных видах изобразительной, проектной, конструктивной деятельности;</li> <li>- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, материалов</li> </ul>
<i>Коммуникативная инициатива</i> (включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;</li> <li>- установление правил поведения и взаимодействия в разных ситуациях</li> </ul>
<i>познавательная инициатива</i> – любознательность (включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно следственные и родовидовые отношения)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;</li> <li>- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, материалов</li> </ul>

### Направления поддержки детской инициативы.

- позиция педагога при организации жизни детей в детском саду, дающая возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления. Основная роль воспитателя - организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфорта и уверенности в собственных силах;

- психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности;

- фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

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

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

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

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

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

### **МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

#### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.

2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.

3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

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

### **СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления

сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

#### **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников:**

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

#### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

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

#### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

### 3. Организационный раздел. Обязательная часть.

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В детском саду созданы все условия для физического развития детей:

##### *Материально - техническая база*

Средства	Перечень
Технические	<ul style="list-style-type: none"><li>- Фортепиано.</li><li>- Мультимедиа проектор.</li><li>- Экран.</li><li>- Телевизор.</li><li>- Музыкальный центр.</li><li>- Микрофон.</li><li>- Интерактивная доска.</li></ul>
Оборудование для организованной образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"><li>Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.</li><li>- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 2 шт.</li><li>- Скамейки – 4 шт.</li><li>- Гимнастические стенки – 4 шт.</li><li>- Мешочки для метания (набор 40 шт., 4 цвета)</li><li>- Комплект для детских спортивных игр – 1 шт.</li><li>- Тележка для спортивного инвентаря – 1 шт.</li><li>- Флажки разноцветные – 60 шт.</li><li>- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 70 шт.</li><li>- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 40 шт.</li><li>- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 10 шт.</li><li>- Мяч фитбол для гимнастики – 20 шт.</li><li>- Мяч футбольный – 2 шт.</li><li>- Мяч баскетбольный – 6 шт.</li><li>- Лабиринт игровой – 4шт.</li><li>- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.</li><li>- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 1 шт.</li><li>- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.</li><li>- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см – 25 шт.</li><li>- Детские тренажеры – 3 шт.- велотренажер, беговая дорожка, спорт. Тренаж.</li><li>- Батут – 1 шт.</li><li>- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.</li><li>Комплектация: турник подвижный; вертикальный лаз; канат; трапеция 1 шт.</li><li>- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 2 шт.</li><li>- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт</li><li>- Мяч-Прыгунок для фитбола, 55 см – 25 шт.</li><li>- Ключка с шайбой (комплект) – 4 шт</li><li>- Конус сигнальный – 20 шт.</li><li>- Дорожка «Следочки» (3 части) – 2 шт.</li><li>- Сетка волейбольная – 2 шт.</li><li>- Лыжи пластиковые – 25 шт.</li><li>- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.</li><li>- Лабиринт игровой – 2 шт.</li><li>- Скамья наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.</li><li>- Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 1 шт.</li></ul>

**Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.  
Программно-методическое обеспечение**

1. Л.И. Пензулаева, Физическая культура в детском саду. Средняя группа», М – Мозаика – Синтез.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкин; Са-Фи-Дансе оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике.
3. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, «От рождения до школы» М – Мозаика – Синтез.
4. А Кузнецова, «Лучшие развивающие игры для детей от 3 до 7 лет» М - Рипол Классик.
5. Н.С.Голицына, Е.Е. Бухарова «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». – Москва.
6. Е.Н.Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», издательство Панорама
7. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – Москва
8. М.Н. Ключева «Корректирующая гимнастика...» Санкт-Петербург, «Детство-Пресс».
9. Л.Н. Волошина «Воспитание двигательной культуры дошкольников». – М.
10. под ред. Л.В. Кочетковой, «Оздоровление детей в условиях детского сада» - М.,
11. под ред.С.О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Санкт-Петербург
12. Н.Ч. Железняк Е.Ф. Желобкович «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников»- М.
13. Н.Ч. Железняк Е.Ф. Желобкович «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников»- М.
14. Е.Ф. Желобкович «150 эстафет для детей дошкольного возраста» М.
15. Е.А. Савельева, «Пальчиковые и Жестовые игры в стихах для дошкольников» С-Петербург.
16. К.Ю. Белая, В.М.Сотникова «Разноцветные игры» М-2007, Линка – Пресс.
17. Л.И. Пензулаева, Физическая культура в детском саду, Старшая группа», М – Мозаика – синтез,2014.
18. Л.И. Пензулаева, Физическая культура в детском саду, Подготовительная группа», М – Мозаика – синтез,2014.
19. С.Н.Теплюк, «Игры на прогулке с малышами», М – Мозаика – синтез.
20. М.М. Борисова, «Малоподвижные игры и игровые упражнения», М – Мозаика – синтез.
21. Федеральный Государственный Образовательный стандарт дошкольного Образования, М.
22. Н.В.Федина, О.Е. Веннецкая, «Игры, викторины и конкурсы» М. «Просвещение».
23. Журналы «Инструктор по физкультуре», «Современный детский сад», «Воспитатель в ДОУ»

### 3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

#### План работы инструктора по физической культуре по проведению праздников и мероприятий.

Месяц	Содержание работы	Работа с родителями	Работа с воспитателями
сентябрь	1. Организация и проведение диагностики уровня физического развития 2. Спортивный праздник «День здоровья»	1. Встреча с родителями младших групп «Давайте познакомимся» 2. Привлечь родителей к подготовке спортивного праздника	1. Проведение диагностики 2. Подготовка к спортивному празднику
октябрь	1.Обновить оборудования в спортивном зале	Индивидуальные беседы с родителями, имеющими ортопедические отклонения	Практикум по теме: «Дыхательная гимнастика» с молодыми воспитателями
ноябрь	1. День открытых дверей «Физкультурные занятия для детей» 2. Пополнить картотеку подвижных игр	Участие в беседе «Молодая семья» тема: «Расти здоровым малыш»	Оперативный контроль «Оценка организации утренней гимнастики»
декабрь	1. Консультация для воспитателей «Использование элементов зимних спортивных игр на прогулке в самостоятельной деятельности детей»	Привлечь родителей к спортивному празднику «не боимся мы мороза»	1.Подготовка и проведение спортивного праздника «Не боимся мы мороза» 2. Консультация для воспитателей «Использование элементов зимних игр на прогулке в самостоятельной деятельности детей»
январь	1. Подготовка и проведение зимней недели «Зимние забавы»	1.Консультация «Чем занять ребенка в холодное время года» 2. Привлечь родителей к проведению недели здоровья	Консультация 1.«Двигательная активность на прогулке в холодное время»
февраль	Организация диагностики уровня физической подготовленности подготовительных групп	Привлечь пап к досугу, посвященного Дню защитника Отечества	Проведение спортивного праздника посвященного Дню защитника Отечества
март	1.Подготовка к празднику «Масленица» 2.Обновить оборудование для диагностики детей	1.Привлечь родителей к участию в празднике Масленица	Изготовление атрибутов и костюмов к празднику
апрель	1. Организация и проведение дня здоровья «Наступил апрель - Веселись весь день» 2.Составление план на летне-оздоровительный период совместно с методистом	1.Посещение родителей мероприятий «Дня здоровья» 2.Привлечь родителей к изготовлению нестандартного оборудования для спортивного уголка	1.Подготовка к открытому мероприятию «День здоровья» 2.Контроль «Оборудование спортивного уголка в группе»

<b>май</b>	1. Организация диагностики уровня физического развития детей 2. Подготовка и проведение спортивного праздника «Папы и дочки, мамы и сыночки»	1. Подготовка и участие родителей с детьми в группах «Папы и дочки, мамы и сыночки»	Рекомендации по летне-оздоровительному периоду совместно со старшим воспитателем
<b>июнь</b>	Подготовка и проведение спортивного праздника «Здравствуй лето»	1. Информация по результатам диагностики через папки-передвижки	Привлечь к подготовке и проведению спортивного праздника
<b>июль</b>	Составление плана работы на новый учебный год по результатам диагностики	Консультация «Двигательная активность ребенка в выходной день»	организацией двигательной активности с детьми на прогулке
<b>август</b>	1. Обновить оборудование в спортивном зале. 2. Провести соревнование между детьми детского сада «Сильнее, выше, быстрее»	Привлечь родителей к изготовлению атрибутов к спортивным соревнованиям	Подготовка и проведение спортивного соревнования «Сильнее, выше, быстрее»

### Спортивные праздники и досуги

#### *Младшие и средние группы*

Сентябрь - «Осень золотая»  
 Октябрь - «Моряки»  
 Ноябрь - «Путешествие на поезде»  
 Декабрь - «Зимушка - зима»  
 Январь - Праздник «Зимнее волшебство»  
 Февраль - «Мы едем, едем, едем...»  
 Март - «Любимый мяч»  
 Апрель - «Космонавты»  
 Май - «Поход»

#### *Старшие и подготовительные группы*

Сентябрь - открытый «День здоровья»  
 Октябрь - Спортивно-развлекательная игра «Станция здоровья»  
 Ноябрь - «Мой веселый звонкий мяч»  
 Декабрь - «Зимние забавы»  
 Январь - Неделя здоровья. Праздник «Зимние Олимпийские игры»  
 Февраль - Спортивный праздник, – «Фестиваль Здоровье»  
 Март - «Веселые старты»  
 Апрель - Спортивный досуг «Наступил апрель – веселись весь день»  
 Май - «Мы - футболисты»

### 3.3. Организация режима дня детей в образовательном учреждении. Примерное перспективное планирование содержания двигательной деятельности детей дошкольного возраста.

#### Содержание двигательной деятельности детей дошкольного возраста.

*I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).*

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения в равновесии.**

**Броски, ловля, метание.**

*II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей*

1. Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.
2. Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
3. Выполнение имитационных движений.
4. Выполнение упражнений на образное перевоплощение.
5. Выполнение статических поз.
6. Имитация движений.

*III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*

1. Развивающие подвижные игры.
2. Подвижные игры с правилами и сигналами.
3. Ориентировка в пространстве.
4. Движение под музыку.
5. Танцевальные упражнения.

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 наносящем 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.).

#### Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
- образовательная деятельность (физическая культура) - спортивные игры - подвижные игры - «Неделя здоровья»	- утренняя гимнастика - День здоровья - «Неделя здоровья» - игровые упражнения	- спортивные игры - подвижные игры - игровые упражнения	- физкультурные досуги - спортивные праздники - «Неделя здоровья»

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

## *Основные формы организации образовательной деятельности.*

**НОД** (двигательная деятельность) – 3 раза в неделю

- младшая группа 15 мин, 3 раза в неделю, в зале.
- средняя группа 20 мин, 3 раза в неделю, в зале.
- старшая группа 25 мин, 2 раза в зале, 1 раз на улице.
- подготовительная группа 30 мин, 2 раза в зале, 1 раз на улице.

**Утренняя гимнастика** – ежедневно.

**Ленивая гимнастика** после сна в постели - ежедневно

**Физкультурный досуг** – 2 раза в месяц

### *Модель двигательного режима*

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
<b>1</b>	<b><i>Физкультурно-оздоровительные занятия</i></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 в середине времени, отведенного нНОД
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	Ежедневно после дневного сна
<b>2</b>	<b><i>Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей</i></b>	
2.1.	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
2.2.	НОД по музыкальному развитию	2 раза в неделю
<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)	1 раз в год (июнь)
4.2.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3.	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
<b>5</b>	<b><i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи</i></b>	
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода
<b>6</b>	<b><i>Дополнительное образование детей</i></b>	
6.1.	Спортивные секции, кружки, танцы	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю

## Система закаливающих мероприятий

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные меры закаливания: водные, воздушные, солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом наличия условий в дошкольном учреждении, со строгим соблюдением рекомендаций.

Закаливание выполняется при соблюдении принципов: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, положительное отношение детей к закаливающим мероприятиям.

При организации закаливания учитываются основные требования:

- создание позитивного эмоционального настроения;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- проведение закаливающих воздействий на фоне теплового комфорта ребенка;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур; обеспечение воздействия природных факторов на разные участки тела: различающихся и чередующихся как по силе, так и длительности;
- соблюдение постепенности и увеличение силы воздействия различных факторов и непрерывности мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменятся в зависимости от сезона и погоды);
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

№ п/п	Форма закаливания	Периодичность
1	Утренний прием на воздухе	май-август
2	Утренняя гимнастика (в теплое время на открытом воздухе)	Ежедневно
3	НОД по физическому развитию на открытом воздухе в холодное время года НОД по физическому развитию на открытом воздухе в теплое время года	1 раз в неделю 3 раза в неделю
4	Облегченная одежда при комфортной температуре в помещении	Ежедневно
5	Одежда по сезону на прогулках	Ежедневно
6	Прогулка на свежем воздухе	Ежедневно
7	Воздушные ванны после сна	Ежедневно
8	Воздушные ванны	Июнь-июль
9	Режим проветривания помещения	Ежедневно
10	Температурно-воздушный режим	Ежедневно
11	Дневной сон с открытой фрамугой	Ежедневно
12	Сон без маек	Ежедневно
13	Дыхательная гимнастика	Ежедневно
14	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	Ежедневно
15	Умывание рук, лица прохладной водой	во всех режимных моментах
16	Игры с водой	Июнь-август
17	Дозированные солнечные ванны	июнь-август
18	Контрастное босохождение (дорожка здоровья) на прогулке	июнь-август
19	Игровой массаж после сна	Ежедневно
20	«Ленивая гимнастика» после сна	Ежедневно
21	Ходьба по корригирующим дорожкам	Ежедневно

## Формы и методы оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим (адаптационный период)</li> <li>• гибкий режим</li> <li>• организация микроклимата психологического комфорта в группе</li> </ul>
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика</li> <li>• корригирующая гимнастика</li> <li>• физкультурно-оздоровительные занятия</li> <li>• подвижные игры</li> <li>• спортивные игры</li> <li>• занятия в спортивных секциях, кружках</li> </ul>
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умывание</li> <li>• Игры с водой</li> </ul>
4	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проветривание помещений</li> <li>• Сон при открытых фрамугах</li> <li>• Прогулка на свежем воздухе</li> <li>• Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> <li>• Увлажнение воздуха</li> </ul>
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развлечения, праздники</li> <li>• Неделя здоровья</li> <li>• Каникулы</li> </ul>
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рациональное питание</li> <li>• Индивидуальное питание (по показаниям врача)</li> </ul>
7	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечение светового режима</li> <li>• Световое и цветовое сопровождение среды</li> </ul>
8	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сон без маек</li> <li>• Умывание прохладной водой</li> <li>• Босохождение</li> </ul>
9	Стимулирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Витаминизация третьего блюда</li> <li>• Второй завтрак (соки, фрукты)</li> </ul>
10	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальное сопровождение режимных моментов</li> </ul>
11	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультации, беседы, информационные листы</li> </ul>

## Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
<b>2. Физкультурные занятия</b>				
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе			1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

**Основные формы организации образовательного процесса**

<b>Совместная деятельность взрослого и детей</b>		<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Совместная деятельность с семьей</b>
Образовательная деятельности, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности	Образовательная деятельность, осуществляемая в режимных моментах		
<b>Формы организации детей</b>			
<i>Групповая</i> <i>Подгрупповая</i> <i>Индивидуальная</i>	<i>Групповая</i> <i>Подгрупповая</i> <i>Индивидуальная</i>	<i>Подгрупповая</i> <i>Индивидуальная</i>	<i>Групповая</i> <i>Подгрупповая</i> <i>Индивидуальная</i>
<b>Формы работы</b>			
Игра Беседа Контрольно-диагностическая деятельность ОРУ Проектная деятельность Рассказ Рассматривание Спортивные состязания Спортивный и физкультурный досуги Спортивные упражнения Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Чтение Экспериментирование	Беседа Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий Динамическая пауза Игровые упражнения Проблемная ситуация Рассматривание Спортивные упражнения Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, -имитационные движения Физминутка	Двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально-двигательных импровизациях и др.) Подвижные игры Самостоятельные спортивные игры и упражнения	Проектная деятельность Создание соответствующей предметно-развивающей среды Спортивные состязания Спортивный и физкультурный досуги Фотовыставка

### **3.4. Краткая презентация Программы.**

Рабочая программа разработана на основе Основной общеобразовательной программы - общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ детского сада №387. В соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

Разработана с учетом Примерной основной образовательной программой дошкольного образования.

#### **Цель программы:**

-Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.

-Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

#### **Задачи программы:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

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

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

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

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДОУ и направлена на разностороннее развитие детей 6-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

#### **Условия реализации рабочей программы**

Материально-технические условия МБДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется

необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, Имеются: телевизоры, видео и аудио магнитофоны, диапроектор, DVD, цифровой фотоаппарат, музыкальные центры, мультимедийная установка.

Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в МБДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, тропа здоровья.

Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

**Целевой раздел** включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики особенностей развития детей возраста (4-7 лет) возраста, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

**Содержательный раздел** представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- описание образовательной деятельности в МБДОУ в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных особенностей.

**Организационный раздел** содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, распорядок и режим дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации предметно-пространственной среды и социальное партнерство с родителями.

Условия реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда.)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575916

Владелец Тишковская Елена Алексеевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022