

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ровеньский детский сад «Сказка»

Рассмотрена и принята:

на заседании педагогического совета
МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка»
Протокол № 01 от 26.08. 2022 г.

Утверждена:

приказом по МБДОУ
«Ровеньский детский сад «Сказка»
№ 98 от 30.08.2022 г.

**Рабочая программа по физической культуре
на 2022 – 2023 учебный год**

Разработал инструктор по физической культуре:
Кветкин Даниил Андреевич

п. Ровеньки, 2022 г.

Содержание

I Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию.....	4
1.4. Возрастные и психологические особенности воспитанников.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	23
II Содержательный раздел.....	26
2.1. Содержание психолого-педагогической работы с детьми.....	26
2.2. Комплексно-тематическое планирование.....	37
2.3. Содержание воспитательной работы.....	44
2.4. Взаимодействие с родителями.....	56
2.5. Взаимодействие с педагогами.....	57
2.6. Взаимодействие с социумом.....	57
2.7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	58
III. Организационный раздел	65
3.1. Организация образовательной деятельности.....	65
3.2. Режим дня.....	66
3.3. Учебный план.....	69
3.4. Схема распределения образовательной деятельности.....	79
3.5. Организация образовательной деятельности в режимных моментах.....	79
3.6. Условия реализации рабочей программы.....	80
3.7. Педагогический мониторинг.....	81
3.8. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	81
3.9. Методическое обеспечение Программы	83

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка» в соответствии с основными нормативными документами:

1. Конституцией Российской Федерации;
2. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральным законом от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
4. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. №1155;
5. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р;
6. Рабочей программой воспитания МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка»;
7. Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка».
8. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
9. Уставом МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка».

Данная рабочая программа разработана для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей. Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

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

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Задачи:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.3. Принципы и подходы к формированию.

Основные принципы к формированию Программы:

- принцип развивающего образования: организация воспитательно-образовательного процесса с опорой на зону ближайшего развития каждого ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- принцип культуросообразности (процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры: знание, мораль, искусство, труд);
- принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Основные подходы к формированию Программы:

Программа определяет организацию образовательной деятельности и ее содержание с учетом следующих методологических подходов:

1) Деятельностный подход:

- организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общения, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка.

2) Индивидуально-дифференцированный подход:

- все педагогические мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка;

3) Компетентностный подход: позволяет педагогам МБДОУ структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников;

4) Интегративный подход дают возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Принципы реализации образовательной области «Физическое развитие»:

1. Научности – предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

2. Доступности – предполагает постановку детям в ходе занятий заданий, соответствующих уровню их социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.

3. Постепенности – определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.

4. Систематичности – обуславливает необходимость регулярности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.

5. Сознательности и активности – предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а так же стимулирование этого процесса, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.

6. Наглядности – базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Этот принцип предусматривает активизацию всех органов чувств, поставляющих богатую информацию об изучаемом материале.

7. Прочности - предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, так как только при

этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.

8. Индивидуализации - организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальным режимом детей в зависимости от физиологических особенностей возраста, состояния здоровья; различные учебно-методические, психолого - педагогические и организационно - управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

1.4. Возрастные и психологические особенности воспитанников.

Особенности физического развития детей 2-3 лет

Для физического воспитания детей 2-3 лет в оптимальном варианте и в соответствии с двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо - физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на третьем году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 5-6 см. В 2 года средний рост мальчиков равен 90 см, девочек – 89,6 см, соответственно в 3 года – 95 см и 96 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется такими индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от двух до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы у детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 50 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 51 см и 52,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в

ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отделов костей черепа и его окончательное формирование. К 2-3 годам завершается срастание затылочной кости. К трем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Ребенок 2-3 года в среднем затрачивает в день 900-1500 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5-2 г фосфора и 15-20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и Верхних грудных позвонков. В 3 года вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 2-3 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед, вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений обще развивающего характера используют различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катании, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений.

Так количество упражнений обще развивающего характера составляет 4-5 и повторяется 4-5раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще

недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.).

В упражнениях обще развивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д. Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны, приседания педагог выполняет 2-3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям педагога.

Ребенок 2-3 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега, прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге делятся 15-20 секунд (с повторением).

Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: рассеянность, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Особенности физического развития детей 3-4 лет

Для физического воспитания детей 3-4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с двигательными возможностями педагогу необходимы

элементарные знания анатомо- физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется такими индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы у детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отделов костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к 6 годам 80 % объема черепа взрослого человека. Ребенок 3-4 лет в среднем затрачивает в день 1000-1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5-2 г фосфора и 15-20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и Верхних грудных позвонков. В

4 года вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед, вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений обще развивающего характера используют различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катании, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений.

Так количество упражнений обще развивающего характера составляет 4-5 и повторяется 4-5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.).

В упражнениях обще развивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д. Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны, приседания педагог выполняет 2-3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям педагога.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега, прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд (с повторением).

Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: рассеянность, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Особенности физического развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних – 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 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 предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление и т. д.

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать,

приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.

У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д.

Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

Особенности физического развития детей 5- 6 лет

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной—17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы. Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти

правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (23 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. Пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

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

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется

раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается. Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует пре 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). 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. Позвоночный столб ребенка 5—6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5-6 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. 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. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

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. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

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-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца

становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Особенности физического развития детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребенка. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим — играть с мячом и т.д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше

получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

Основные цели и задачи:

-Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

-Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;

умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

-Формировать представления об активном отдыхе.

-Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

-Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

-Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

-Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

-Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

-Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

-Добиваться активного движения кисти руки при броске.

-Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. -Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

-Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

-Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. 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, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (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 пролета на пролет 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, веревку 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 ребенка, 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 вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед 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 поочередно 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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять обще развивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх- эстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двух шажным ходом (с палками). Проходить на

лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.

Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «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 называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

«Веселые 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.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

-Дети умеют различать и называть органы чувств, имеют представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

-Дети имеют представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

-Дети знают о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

-Дети знают упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма. Знают о необходимости закаливания.

-Дети имеют представление о ценности здоровья.

-Дети могут сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

-Дети владеют навыками гигиены и опрятности в повседневной жизни.

-Дети умеют ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Умеют строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

-Дети энергично отталкиваются двумя ногами и правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

-Дети умеют энергично отталкивать мячи при катании, бросании. -Дети крепко держатся за перекладину во время лазанья.

-Сохраняют правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

-Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх.

-Творчески относятся к выполнению физических упражнений, в подвижных играх.

-Стараются соблюдать правила в подвижных играх.

Планируемые результаты

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

-Дети умение различать и называть органы чувств, имеют представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

-Дети имеют представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

-Дети знают о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

-Дети знают упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма. Знают о необходимости закаливания.

-Дети имеют представление о ценности здоровья.

-Дети могут сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

-Дети владеют навыками гигиены и опрятности в повседневной жизни.

-Дети умеют ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Умеют строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

-Дети энергично отталкиваются двумя ногами и правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

-Дети умеют энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

-Дети крепко держатся за перекладину во время лазанья.

-Сохраняют правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

-Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх.

-Творчески относятся к выполнению физических упражнений, в подвижных играх.

-Стараются соблюдать правила в подвижных играх.

Планируемые результаты Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Дети знакомы с частями тела и органами чувств человека. Имеют представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

- Знают о пользе овощей, фруктов. Понимают потребность в соблюдении режима питания.

- Имеют представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

- Имеют понятия о словах «здоровье» и «болезнь».

- Умеют устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Стремятся оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Имеют понятия о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- Сохраняют правильную осанку.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, умеют творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Стремятся ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Стремятся правильно ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Способны энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места стараются сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Способны принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.
- Могут самостоятельно построиться, соблюдать дистанции во время передвижения.
- Проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности, выполняют действия по сигналу.

Планируемые результаты

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

-Дети имеют представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

-Имеют представления о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

-Имеют представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;

умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

-Знают о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

-Знакомы с правилами ухода за больным, могут проявлять сочувствие к болящему.

-Дети знакомы с возможностями здорового человека.

-Развит интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

-Знакомы с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

-Уверенно и активно выполняют основные элементы техники, осознанно выполняют движения.

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

-Проявляют интерес к различным видам спорта, знакомы с некоторыми сведениями о событиях спортивной жизни страны.

-Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, в подвижных играх проявляют инициативу и творчество, активно принимают участие в эстафетах.

Планируемые результаты

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

-Дети имеют представление о рациональном питании.

-Дети имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека;

умеют использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

-Имеют представления об активном отдыхе.

-Дети знакомы с правилами и видами закаливания, знают о пользе закаливающих процедур.

-Знают о потребности в ежедневной двигательной деятельности.

-Сохраняют осанку в различных видах деятельности, уверенно, легко, точно, выразительно выполняют технику основных движений.

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

-Умеют самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними.

-Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, проявляют выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

-Умеют самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

-Могут придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.

-Знают и могут играть по упрощенным правилам в спортивные игры.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого – педагогической работы с детьми

Физическое развитие.

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

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять опыт ориентировки в частях собственного тела (голова, лицо, руки, ноги, спина). Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слушать, нос – нюхать, язык – пробовать(определять) на вкус, руки – хватать, держать; ноги – стоять, прыгать; голова – думать, запоминать.

Воспитание культурно – гигиенических навыков. Формировать привычку (сначала под контролем взрослого, а затем самостоятельно) мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок; пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой).

Физическая культура.

Обеспечение гармоничного физического развития. Совершенствовать умение и навыки в основных видах движения, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительный ориентир, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, катать, бросать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Начальное представление о некоторых видах спорта. Воспитывать интерес и любовь к спорту, формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайки; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Становление ценностей здорового образа жизни.

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Физическое развитие

Обеспечение гармоничного физического развития.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мяч и при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Начальные представления о некоторых видах спорта.

Формировать интерес к спорту. Знакомить с некоторыми видами спорта. Приобщать к доступным подвижным играм и упражнениям.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Подвижные игры. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Физическая культура. Обеспечение гармоничного физического развития. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением в перед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

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

Начальные представления о некоторых видах спорта.

Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Подвижные игры. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Физическая культура. Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве. Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо.

Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

Ползание и лазание.

Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать в ползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

Прыжки.

Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно—ноги врозь, одна нога вперед – другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т. п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ($h=3—5$

см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

Катание, ловля, бросание.

Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т. п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

Ритмическая гимнастика

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

Строевые упражнения

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

Общеразвивающие упражнения

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения, как без предметов, так и с различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

Спортивные упражнения

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

Спортивные игры

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

Подвижные игры

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем с, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.

Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия. Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки,

физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования.

Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, причёски, чистотой рук и ногтей.

Закрепить умение быстро одеваться и раздеваться, самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду.

Продолжать работу по воспитанию культуры еды.

Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.

Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и вовремя движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

Учитывать придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.

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

Образовательный процесс в детском саду предусматривает решение программных образовательных задач в рамках двухнедельного календарно-тематического планирования организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий детского сада включает в себя следующие направления:

I. Оздоровительная и профилактическая работа:

- медицинские профилактические мероприятия,
- организация рационального питания;
- психолого-педагогические профилактические мероприятия;
- медико-педагогический контроль.

II. Содействие совершенствованию физического воспитания:

- рациональная организация режима двигательной активности,
- взаимодействие с родителями, педагогами и социальными партнерами,
- развитие развивающей предметно-пространственной среды.

III. Комплексное закаливание:

- общеукрепляющие мероприятия (воздушные, солнечные, водные процедуры, физическая активность)

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по физкультуре реализуется через несколько направлений:

I. Работа с детьми.

II. Взаимодействие с педагогами.

III. Взаимодействие с родителями.

IV. Взаимодействие с социумом.

V. Развитие развивающей предметно-пространственной среды.

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы. Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,

- непосредственно образовательная деятельность (занятия физической культурой),
- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.3648-20. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе. ООД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

2.2. Комплексно – тематическое планирование.

Календарно-тематическое планирование первая младшая группа

	<u>Сентябрь</u>	<u>Итоговые мероприятия</u>
1-2 неделя с 01.09.2022 по 14.09.2022	До свидания лето, здравствуй детский сад.	Экскурсия
3-4 неделя с 19.09.2022 по 28.09.2022	Осень (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада, овощи, фрукты).	Праздник осени, выставка детского творчества, сбор осенних листьев.
	Октябрь	
1-2 неделя с 03.10.2022 по 12.10.2022	Я в мире человек.	Создание коллективного плаката с фотографиями детей, игра «Кто у нас хороший»
3-4 неделя с 17.10.2022 по 31.10.2022	Мой дом, мой посёлок.	Выставка детского творчества
	Ноябрь	
1-2 неделя с 02.11.2022 по 16.11.2022	Дружба, учимся общаться друг с другом.	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 21.11.2022 по 30.11.2022	Кто, как готовится к зиме.	Выставка детского творчества
	Декабрь	

1-2 неделя с 05.12.2022 по 14.12.2022	Зима (сезонные изменения, в природе, одежде людей, на территории детского сада).	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 19.12.2022 по 28.12.2022	Новогодний калейдоскоп.	Новогодний утренник
Январь		
1-2 неделя с 09.01.2023 по 11.01.2023	В гостях у сказки.	Развлечение «В гостях у сказки»
3-4 неделя с 16.01.2023 по 30.01.2023	Зима. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества
Февраль		
1-2 неделя с 01.02.2023 по 13.02.2023	Зима. Дикие животные и птицы.	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 15.02.2023 по 27.02.2023	День защитника Отечества.	Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества
Март		
1-2 неделя с 01.03.2023 по 13.03.2023	Мамин день.	Праздник 8 марта, выставка детского творчества
3-4 неделя с 15.03.2023 по 29.03.2023	Народная игрушка.	Игры-забавы
Апрель		
1-2 неделя с 03.04.2023 по 12.04.2023	Весна (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада).	Выставка детского творчества, праздник весны
3-4 неделя с 17.04.2023 по 26.04.2023	Весна. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества
Май		
1-2 неделя с 01.05.2023 по 10.05.2023	Весна. Дикие животные и птицы.	Праздник птиц

3-4 неделя с 15.05.2023 по 31.05.2023	Здравствуй, лето.	Выставка детского творчества
---	-------------------	------------------------------

Календарно-тематическое планирование (средняя группа)

	Сентябрь	Итоговые мероприятия
1-2 неделя с 02.09.2022 по 13.09.2022	До свидания лето, здравствуй детский сад . (День знаний).	День знаний. Конкурсы, викторины
3-4 неделя с 16.09.2022 по 30.09.2022	Осень (сезонные изменения, в природе, одежде людей, на территории детского сада, овощи, фрукты).	Праздник осени, выставка детского творчества
	Октябрь	
1-2 неделя с 04.10.2022 по 14.10.2022	Я в мире человек.	День здоровья, выставка детского творчества
3-4 неделя с 18.10.2022 по 28.10.2022	Мой дом, мой посёлок, моя страна.	Спортивный праздник, выставка детского творчества
	Ноябрь	
1-2 неделя с 01.11.2022 по 11.11.2022	Дружба, учимся общаться друг с другом.	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 15.11.2022 по 29.11.2022	Кто, как готовится к зиме.	Выставка детского творчества
	Декабрь	
1-2 неделя с 02.12.2022 по 13.12.2022	Зима (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада, зимние виды спорта).	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 16.12.2022 по 30.12.2022	Новогодний калейдоскоп.	Новогодний утренник.
	Январь	
1-2 неделя с 10.01.2023 по 13.01.2023	В гостях у сказки.	Развлечение «В гостях у сказки».

3-4 неделя с 17.01.2023 по 31.01.2023	Зима. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества
Февраль		
1-2 неделя с 03.02.2023 по 14.02.2023	Зима. Дикие животные и птицы.	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 17.02.2023 по 28.02.2023	День защитника Отечества.	Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества.
Март		
1-2 неделя с 03.03.2023 по 14.03.2023	8 Марта..	Праздник 8 марта, выставка детского творчества.
3-4 неделя с 17.03.2023 по 31.03.2023	Знакомство с народной культурой и традициями.	Выставка детского творчества
Апрель		
1-2 неделя с 04.04.2023 по 14.04.2023	Весна (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада).	Выставка детского творчества, праздник весны.
3-4 неделя с 18.04.2023 по 28.04.2023	Весна. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества
Май		
1-2 неделя с 02.05.2023 по 12.05.2023	Весна. Дикие животные и птицы. (День Победы).	Праздник птиц.
3-4 неделя с 16.05.2023 по 30.05.2023	Здравствуй, лето.	Выставка детского творчества.

Календарно-тематическое планирование (старшая группа)

	Сентябрь	Итоговые мероприятия
1-2 неделя с 01.09.2022 по 12.09.2022	До свидания лето, здравствуй детский сад . (День знаний).	День знаний. Конкурсы, викторины

3-4 неделя с 15.09.2022 по 29.09.2022	Осень (сезонные изменения, в природе, одежде людей, на территории детского сада, овощи, фрукты).	Праздник осени, выставка детского творчества
Октябрь		
1-2 неделя с 03.10.2022 по 13.10.2022	Я в мире человек (Я вырасту здоровым).	День здоровья, выставка детского творчества
3-4 неделя с 17.10.2022 по 31.10.2022	Мой дом, мой посёлок, моя страна	Спортивный праздник, выставка детского творчества
Ноябрь		
1-2 неделя с 03.11.2022 по 14.11.2022	Дружба, День народного единства.	Праздник День народного единства, выставка детского творчества
3-4 неделя с 17.11.2022 по 28.11.2022	Кто, как готовится к зиме.	Выставка детского творчества
Декабрь		
1-2 неделя с 02.12.2023 по 12.12.2023	Зима (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада, зимние виды спорта).	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 15.12.2023 по 29.12.2023	Новогодний калейдоскоп.	Новогодний утренник.
Январь		
1-2 неделя с 09.01.2023 по 12.01.2023	В гостях у сказки.	Развлечение «В гостях у сказки».
3-4 неделя с 16.01.2023 по 30.01.2023	Зима. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества
Февраль		
1-2 неделя с 02.02.2023 по 13.02.2023	Зима. Дикая животные и птицы.	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 16.02.2023 по 27.02.2023	День защитника Отечества.	Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества.
Март		

1-2 неделя с 02.03.2023 по 13.03.2023	Международный женский день	Праздник 8 марта, выставка детского творчества.
3-4 неделя с 16.03.2023 по 30.03.2023	Народная культура и традиции.	Выставка детского творчества, фольклорный праздник

	Апрель	
1-2 неделя с 03.04.2023 по 13.04.2023	Весна (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада).	Выставка детского творчества, праздник весны.
3-4 неделя с 17.04.2023 по 27.04.2023	Весна. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества
	Май	
1-2 неделя с 04.05.2023 по 11.05.2023	Весна. Дикая животные и птицы. (День Победы).	Праздник птиц, праздник День Победы, выставка детского творчества
3-4 неделя с 15.05.2023 по 29.05.2023	Здравствуй, лето.	Выставка детского творчества.

Календарно-тематическое планирование логопедическая группа

	Сентябрь	Итоговые мероприятия
1-2 неделя с 01.09.2022 по 13.09.2022	До свидания лето, здравствуй детский сад . (День знаний).	День знаний. Конкурсы, викторины
3-4 неделя с 15.09.2022 по 29.09.2022	Осень (сезонные изменения, в природе, одежде людей, на территории детского сада, овощи, фрукты).	Праздник осени, выставка детского творчества
	Октябрь	
1-2 неделя с 04.10.2022 по 13.10.2022	Я в мире человек (Я вырасту здоровым).	День здоровья, выставка детского творчества
3-4 неделя с 18.10.2022 по 27.10.2022	Мой дом, мой посёлок, моя страна, моя планета.	Спортивный праздник, выставка детского творчества
	Ноябрь	

1-2 неделя с 01.11.2022 по 10.11.2022	Дружба, День народного единства.	Праздник День народного единства, выставка детского творчества
3-4 неделя с 15.11.2022 по 29.11.2022	Кто, как готовится к зиме.	Выставка детского творчества
Декабрь		
1-2 неделя с 01.12.2022 по 13.12.2022	Зима (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада, зимние виды спорта).	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 15.12.2022 по 29.12.2022	Новогодний калейдоскоп.	Новогодний утренник.
Январь		
1-2 неделя с 10.01.2023 по 12.01.2023	В гостях у сказки.	Развлечение «В гостях у сказки».
3-4 неделя с 17.01.2023 по 31.01.2023	Зима. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества
Февраль		
1-2 неделя с 02.02.2023 по 14.02.2023	Зима. Дикие животные и птицы.	Выставка детского творчества
3-4 неделя с 16.02.2023 по 28.02.2023	День защитника Отечества.	Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества.
Март		
1-2 неделя с 02.03.2023 по 14.03.2023	Международный женский день	Праздник 8 марта, выставка детского творчества.
3-4 неделя с 16.03.2023 по 30.03.2023	Народная культура и традиции.	Выставка детского творчества, фольклорный праздник
Апрель		
1-2 неделя с 04.04.2023 по 13.04.2023	Весна (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада).	Выставка детского творчества, праздник весны.

3-4 неделя с 18.04.2023 по 27.04.2023	Весна. Домашние животные и птицы.	Выставка детского творчества
Май		
1-2 неделя с 02.05.2023 по 11.05.2023	Весна. Дикие животные и птицы. (День Победы).	Праздник птиц, праздник День Победы, выставка детского творчества
3-4 неделя с 16.05.2023 по 30.05.2023	Здравствуй, лето.	Выставка детского творчества.

2.3. Содержание воспитательной работы.

Физическое и оздоровительное направление воспитания

Ценность – **здоровье**. Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоблюдающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности воспитателя:

- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в МБДОУ;

- организация мероприятий по безопасности жизнедеятельности.

Формирование у дошкольников культурно-гигиенических навыков является важной частью воспитания культуры здоровья. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей. Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в МБДОУ.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой. Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель МБДОУ должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

- формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи;
- формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
- формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом;
- включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру;
- формировать у детей безопасный образ жизни.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

Модуль 1. «Физическое развитие и основы здорового образа жизни»

Месяц	Группы раннего возраста 1,5 – 3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная группа 6-7 лет
Сентябрь	Адаптационный период	Спортивно – развлекательная игра «Веселый серпантин»			
	«Девочка чумазая» А.Л. Барто Сюжетно - ролевая игра: "В гостях у медвежонка"	Беседы: «Я такой» «Для чего нужны уши?» «Мои глазки» Чтение стихотворения «Зеркало» Р. Сеф «Почему у человека две ноги и две руки»	Дидактические игры «Я – это кто?» (разглядывание себя в зеркале), «Найди себя»,	Беседа: «Какой орган в организме самый главный?» Создание работ: «Где находятся наши органы?»	Сюжетно-игровая ситуация на тему: «Что у меня внутри?» Знакомство с презентацией: «Мой организм»

октябрь	Дидактическая игра «Что есть у куклы?»; картинки с изображением частей тела; сюжетно ролевая игра «Доктор».	Беседа «все мы разные», Выставка коллекций «Мои любимые игрушки»	Дидактические игры «Я дрозд – ты дрозд» Создание альбомов совместно с родителями: «Какой Я» Игровое упражнение «Давайте познакомимся»	Беседы на тему «Что ты любишь?», «Моя любимая игрушка». Фотовыставка: «Играем дома» «Наши питомцы»	Дидактические игры «Чьи вещи?» « Узнай по голосу» «Кто что услышит» Беседы на тему «Что ты любишь?», «Моя любимая игра «(одежда, кушанье, цвет, сказка)».
Ноябрь	День здоровья				
	Чтение: А.Барто «Девочка чумазя» В. Орлов «Хрюшка обижается». потешки «Зайка начал умываться».	Сюжетные игры: «Вымоем куклу Таню» Беседы на темы: "Чистота – залог здоровья" С/рол.игра «Мамин помощники»	Дидактические игры: «Подбери предметы личной гигиены», "Моем чисто руки и лицо», «Одеваемся сами» «Наши друзья вода и мыло» Беседы на темы: «Я и мои зубы» Чтение К. Чуковский «Мойдодыр»	Сюжетные игры: «Парикмахерская» «Салон красоты» Игровая ситуация «Как правильно чистить зубы»	Беседы «Гигиена тела», Беседы на темы: « Королева Зубная щётка», «Волшебство зубной щётки» Дидактические игры «Мое лицо», «Здоровые зубы»
Декабрь	Спортивное развлечение «Юные пожарники»				
	Чтение русской народной сказки «Курочка Ряба»; Разучивание потешек «Ладушки», «Едем, едем к бабе к деду».	Беседа «В нашей группе ребяташки: и девчонки, и мальчишки»,	Дидактическая игра «Если кто-то заболел, Активизация словаря: одежда для <u>мальчиков</u> : рубашка, брюки, носки, ботинки; одежда для <u>девочек</u> : платье, бант, туфли.	Сюжетно-ролевая игра «Наши игры и игрушки». Чтение С. Маршак. «Из чего же сделаны наши девочки» Беседа «Я – мальчик, я – девочка»	Сюжетно-ролевая игра «Наши игры и игрушки». Беседа "Что любят мальчики, что любят девочки".

	Экскурсия в медицинский кабинет				
Январь	День здоровья. Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся!»				
	Сюжетные игры: «Закаляем куклу Дашу» Фотовыставка: «Как мы закаляемся»	Беседы: «Закаляйся круглый год» «Если хочешь быть здоров» Сюжетные игры: «Закаляем куклу Дашу»	Презентация с родителями: «Как мы умеем закаляться» Сюжетные игры: «Закаляем куклу Дашу»	Беседы: «Закаляйся круглый год» «Если хочешь быть здоров» Мини-проект "Чудесная сила воды".	Беседы: «Закаляйся круглый год» «Если хочешь быть здоров» Мини-проект "Чудесная сила воды".
Февраль	«День защитников отечества» Музыкально-спортивный праздник, посвященный 23 февраля				
	Подвижные игры: " У медведя во бору", "Солнышко и дождик", "Поезд". Рисование "Скакалка"	Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Дидактическая игра «Назови вид спорта» С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Рисование «Разноцветные мячи»	Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Кукла Катя заболела», «Скорая помощь» «Аптека» Лепка: «Таблетки» Беседы: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Фотовыставка «Расту здоровым» (с родителями)	Чтение К. Чуковский Берестов. «Болезнь куклы» Загадки, пословицы Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Кукла Катя заболела», «Скорая помощь» «Аптека»	Сюжетно-игровая ОД на тему: «Терпенье и труд – все перетрут» Знакомство с презентацией: «В здоровом теле – здоровый дух» Просмотр мультфильма «Добрыня Никитич и Змей Горыныч» Беседы на темы :«Учись доброму, так худое на ум не пойдёт», «Нет друга, так ищи, а нашёл, так береги»
Март	Спортивно – музыкальное развлечение по ПДД «Веселый Светофор»				
	Чтение: «Путаница» К.И. Чуковский. «Жил на свете слоненок» К. Заукивание: Потешки	Беседы: «Кукла Оля заболела», «Чем опасны сосульки» «Мой любимый домашний»	Просмотр мультфильмов «Смешарики: Азбука безопасности», «Смешарики: Азбука»	Сюжетно-ролевая игра : «В мире опасных предметов» Знакомство с презентацией:	Сюжетно-ролевая игра : «В мире опасных предметов» Знакомство с презентацией:

	«Водичка, водичка умой мне личико..» Рисование: «Сосулька»	питомец» (правила а безопасного поведения с домашними животными). <u>Игры:</u> «Лечим куклу Олю от простуды, сюжетная игра «Автобус», « <i>Большая стирка</i> » (о бытовой технике, « <i>Из какой сказки сбежали зверюшки</i> », подвижная игра « <i>Вдоль дорожки на одной ножке</i> », игра – драматизация « <i>Кошкин дом</i> » (о пожарной безопасности).	здоровья», «Уроки тетюшки Сова: Уроки осторожности». Дидактическая игра «Съедобное-несъедобное», «Какой огонек зажегся?», «Что говорит свето-фор?», «Можно – нельзя», », «Чем опасны электроприборы», «Опасности на природе» .	«Правила безопасности» Беседа: «Как вести себя с незнакомыми людьми?» Создание работ: «Где находятся наши органы?» Выставка плакатов: «Как избежать неприятностей»	«Правила безопасности» Беседа: «Как вести себя с незнакомыми людьми?» Создание работ: «Где находятся наши органы?» Выставка плакатов: «Как избежать неприятностей»
Апрель	Всемирный День Смеха. Спортивно –музыкальное развлечение «Ералаш»				
	Наблюдение за играми старших детей на прогулке. Экскурсия в спортивный зал сада: знакомство со спортивным инвентарем. Подвижные игры «Лохматый пес» «У медведя во бору» «Совушка» «Зайцы и волк» «Поймай комара» «Лягушки». Пальчиковые игры «Вышли пальчики гулять» «Пальчик – мальчик» и т. д.	Экскурсия в спортивный зал. Подвижные игры «Лохматый пес» «У медведя во бору» «Совушка» «Зайцы и волк» «Поймай комара» «Лягушки». Пальчиковые игры «Вышли пальчики гулять» «Пальчик – мальчик» и т. д.	<i>Игры:</i> «Ворона и собачка» «Догони меня» Развлечение для детей "Веселые старты"	Беседа «Движение – это здоровье», Подвижные игры «Игры нашего двора», спортивные игры: футбол, волейбол и т.д.	Беседа «Движение – это здоровье», Подвижные игры «Игры нашего двора», спортивные игры: футбол, волейбол и т.д.
Май	Спортивно-музыкальное развлечение «День Победы – праздник дедов» День здоровья				

	Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Во саду ли, в огороде», «Кукла Катя обедает» Театр игрушек «Маша обедает»	Беседа: «Фрукты полезны взрослым и детям. Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты» С/рол. игра «Овощной магазин» Чтение. Ю. Тувим «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита» Рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно»	Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи» «Что можно, что нельзя», «Во саду ли, в огороде», «Съедобное – не съедобное» «Кукла Катя обедает» «Узнай на вкус» Беседа – сказка «Витаминки» «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» Театр игрушек «Маша обедает» Экскурсия на пищеблок.	Лепка «Испеку оладушки» «Угощение для подружки, дружка» «Витаминки» Коллективная работа по аппликации «Овощи и фрукты» (с родителями) Составление и отгадывание загадок про овощи и фрукты: «Угадай что в волшебном мешочке» Сюжетно-ролевые игры: «Магазин» «Накормим куклу Катю»	Лепка «Фрукты для фруктового салата» «Витаминки» Заучивание стихотворения «Витамины» (Л. Зильберг) Коллективная работа по аппликации «Овощи и фрукты» (с родителями) Игра – инсценировка: «Вкусные и полезные продукты»
Июнь	Беседа о видах спорта. Подвижные игры, эстафеты, соревнования	Веселая эстафета Подвижные игры, эстафеты, соревнования;	Экскурсия на стадион Спортивный праздник «Олимпийские надежды» Туристический поход к реке		
	Конкур рисунков детского творчества «Олимпийские игры» Беседы, рассказы детей на темы: «Мой любимый вид спорта»; Чтение художественной литературы.				
Июль	Отгадывание и составление загадок; хороводные игры, слушание песен; Художественное творчество под музыкальное сопровождение. Беседы с детьми «Закаляйся, если хочешь быть здоров».				
Август	Оформление уголка здоровья; Разучивание музыкально – ритмических и физкультурных композиций; Чтение художественной литературы. Праздник скакалки.	Подвижные игры, эстафеты, соревнования; Беседы, рассказы детей по теме «Витамины»; «Полезная и вредная еда»; Викторина «Разговор о правильном питании» Спортивная эстафета «Веселые старты»			
	День русских народных игр.				

Модуль 2. « Основы безопасности и жизнедеятельности»

Месяц	Группы раннего возраста 1,5 – 3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная группа 6-7 лет
Сентябрь	ПДД.	ПДД.	ПДД.	ПДД, Д/ и «Наша»	ПДД.

	Рассматривание картинок с изображением легковых и грузовых автомобилей. Сравнение машин по цвету.	Строительные игры «Улица города». Предложить детям рисовать красные и зелёные круги. С/р игра «Водители».	Предложить детям построить из строительного материала улицу (дорогу, дома) и обыграть её. Беседа с детьми о том, как они добираются до детского сада.	улица» Дискуссия на тему «Чем опасен стоящий на проезжей части транспорт» П/и «Ориентирование» Рассматривание иллюстраций. Упражнения на макете. Закрепление с детьми их домашних адресов.	Экскурсия к ближайшей дороге с интенсивным движением. Прогулки по улицам города. Игры на ориентировку в пространстве. Предложить детям нарисовать путь от дома до детского сада. Предложить детям из конструктора «Лего» построить участок детского сада и обыграть его. Чтение худ. произведений.
	Беседа по пожарной безопасности: Почему горят леса? Чтение художественной литературы: С. Маршак «Рассказ о неизвестном герое», «Пожар» Е. Хоринская «Спичка-невеличка» А. Шевченко «Как ловили уголька» Л. Толстой «Пожарные собаки» Загадки, пословицы, поговорки				
	Выставка рисунков «Светофор»		Смотр –конкурс детских рисунков по ПДД на асфальте «Безопасность на дороге»		
	Акция по ПДД «Мамы рулят!»				
	Проведение дидактических игр: «Правила поведения или как я должен поступить»				
Октябрь	ПДД, Строительство гаражей для автомобилей. Сравнение грузовых и легковых автомобилей по размерам: длине, высоте, ширине.	ПДД. Строительство гаражей для больших и маленьких машин. П/и «Бегите ко мне». Внести в книжный уголок книги, альбомы,	ПДД. Беседы с рассматриванием ситуаций. Выполнение тематических заданий. Д/и «Кто нарушил правила» Чтение	ПДД. Дискуссии на темы «Как перейти через проезжую часть у перекрёстка со светофором, имеющим дополнительные секции со стрелками», «В	ПДД. П/и «Огни светофора» Театр на фланелеграфе «Светофор» Чтение худ. произведений. Игры на

	Д/и «Поставь автомобиль в свой гараж» (познакомить детей с понятием «Гараж»).	рисунки с изображением улиц.	худ.произведения. Придумывание рассказов с различными ситуациями.	чём опасность движения пешехода по разрешённому сигналу светофора» Тир «Светофор» Изготовление макетов светофора. П/и «Светофор»	развитие наблюдательности. Составление детьми рассказов на тему «Светофор» Провести блиц-опрос по пройденному материалу.
				Флешмоб со светоотражающими элементами «Огонек безопасности»	
	«Дорожные ловушки» - обыгрывание ситуаций с воспитанниками по ПДД				
	Беседа по пожарной безопасности: «Безопасный дом» Сюжетные игры: Инсценировка «Кошкин дом» Умелые пожарные				
Ноябрь	ПДД.С/р игры «Водители» и «пассажиры». П/ и «Трамвай». Беседы с детьми о том, на каком транспорте они ездили. Д/и на ориентирование в пространстве: спереди, сзади, сбоку.	ПДД. Беседа «Виды транспорта» Чтение худ.произведений о транспорте. Катание на машинах кукол и других игрушек. Тематические беседы с рассматриванием иллюстраций. Выполнение тематических заданий. Складывание разрезных картинок.	ПДД. Беседы с использованием иллюстраций. Рисование и раскрашивание различных машин. Складывание разрезных картинок с транспортом. П/и «Воробушки и автомобиль», «Цветные автомобили»	ПДД. Д/и «Угадай, какой знак» Чтение худ.произведений. Выполнение тематических заданий. Рассматривание книг, иллюстраций, плакатов с дорожными знаками. Соревнование среди детей «Кто больше знает дорожных знаков» Логическое упражнение «Чем одна картинка отличается от другой»	ПДД. Оформить выставку детских рисунков «Вежливый пешеход» Решение логических упражнений. Обыгрывание ситуаций по переходу проезжей части.
	Акция «Безопасность. Детское кресло»				
	Беседа по пожарной безопасности: «Потенциальные опасности дома: на кухне, в спальне, в общей комнате»				

		Встречи с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?»;			
		Практикум для детей и воспитателей «Оказание первой помощи в экстренных ситуациях»			
			Тематический досуг: «Добрый и злой огонь»		
Декабрь	ПДД. С/р игра «Водители». Строительство машин из конструктора. Д/и на ориентировку в пространстве. П/и «Воробушки и автомобиль»	ПДД. Наблюдение за работой грузового автомобиля, который привозит продукты в детский сад. П/и «Воробушки и автомобиль» Коллективное конструирование «Машины на нашей улице» Инсценировка стих. А.Барто «Грузовик»	ПДД. Д/и «Кто быстрее соберёт светофор» Упражнения с действующим светофором. Беседы с рассматриванием иллюстраций. Аппликация «Светофор» П/и «Стой – иди» Пальчиковый театр «Светофор»	ПДД. Дискуссии на темы «Чем опасен медленно идущий транспорт», «Чем опасен транспорт, проехавший мимо вас» Д/и «теремок» П/и «Стоп» Наблюдение за трудом водителя Беседа о правилах езды на велосипеде. Чтение худ.произведений. Рассматривание транспортных средств, проезжающих мимо детского сада.	ПДД. Д/и «Сложи дорожный знак», «К своим знакам» П/и «Необычные дорожные знаки» Рассматривание макетов, различных дорожных знаков. Изготовить с детьми знаки для детей старшей группы. Предложить детям построить из строительного материала железнодорожный вокзал и обыграть его.
	Акция по ПДД «Берегись автомобиля!»				
	«Дорожные ловушки» - обыгрывание ситуаций с воспитанниками по ПДД				
	Беседа по пожарной безопасности: «Скоро, скоро новый год, к детям елочка придет»				
Январь	ПДД. Предложить детям рисовать зелёные и красные круги. Д/и «Красный, зелёный». П/и «Красный, жёлтый, зелёный»	ПДД. Предложить из конструктора «Лего» построить светофор. Д/и «Светофор», «Найди свой цвет» П/и «Стой, иди, подожди»	ПДД. Рассматривание иллюстраций с использованием гужевого транспорта. Составление парных картинок. П/и «лошадки» Беседы о	ПДД. П/и «Поехали» Предложить детям на макете обыграть правила пешеходов и водителей. Логическое упражнение «Определи безопасный	ПДД. Предложить детям нарисовать фигурки регулятора, дублирующего сигналы светофора. П/и «Запомни

			различия в уходе за гужевым транспортом и механическим. Строительство гаражей для машин и загонов для гужевого транспорта.	путь» Выполнение тематических заданий. Игры со строительным материалом «Строим город» Беседа на тему «Как вести себя на улице» Чтение худ.произведений.	сигнала регулировщика», «Поиски жезла»
	с/р игра «Я полицейский»	Занятия, тематические беседы «Как вызвать полицию»; «Правила поведения в городском транспорте»	Занятия, тематические беседы «Служба специального назначения»;	Занятия, тематические беседы: «Военные профессии» «Установление уровней антитеррористической опасности – обеспечение безопасности личности, общества, государства», «Когда мамы нет дома»;	
Беседа по пожарной безопасности: «Если дома начался пожар?»					
Февраль	ПДД. Предложить детям выложить дорожку из мозаики. Сравнение полосок разной ширины и длины. Предложить детям нарисовать дорогу для машины. П/и «Поезд»	ПДД. С/р игра «Автобус» П/и «Трамвай» Выполнение тематических заданий. Обыгрывание игровых ситуаций «Правила поведения в транспорте» Прогулка к остановке пассажирского транспорта	ПДД. Обыгрывание игровых ситуаций. Тематические беседы с рассматриванием иллюстраций. П/и «Стоп»	ПДД. Д/и «Жесты регулировщика» Предложить детям складывать разрезные дорожные знаки. Рассматривание иллюстраций. Чтение худ.произведений. Упражнения на транспортной площадке. Моделирование ситуаций. Показ театра по правилам дорожного движения.	ПДД. Беседа на тему «Обязанности пассажира» Решение практических заданий. Тематические беседы с использованием иллюстраций. Прогулка к остановке пассажирского транспорта. Д/и «Найди пассажира-нарушителя»
Онлайн - флешмоб «Папа может» к Дню защитника Отечества					
«Дорожные ловушки» - обыгрывание ситуаций с воспитанниками по ПДД					
Беседа по пожарной безопасности: «Опасные предметы»					
Март	ПДД.Рассматривание улиц, пролегающих возле детского	ПДД.Беседы групповые и индивидуальные с обсуждением	ПДД. Упражнения на макете. С/р игра «Водитель»	ПДД. Дискуссия на тему «На каких дорогах остановки	ПДД. Решение транспортных ситуаций на

	сада. С/р игра «Водители». Тематическая беседа «Улица»	различных ситуаций «Если ты потерялся на улице» Придумывание историй (дети помогают героям выпутываться из затруднительны х положений). П/и «Бегите ко мне» Упражнение на ориентировку в пространстве.	Игры на транспортной площадке «Мы переходим улицу» Предложить детям книги по правилам дорожного движения для рассматривания иллюстраций и их обсуждения.	общественного транспорта опаснее – на узких или широких?» Рассматривание иллюстраций, плакатов, книг. Решение практических заданий («Как вы поступите, если на рельсы упадёт ваша книжка?» и т.д.) Обыгрывание игровых ситуаций.	макете. Показать опасные ситуации на дороге и объяснить, где должны сидеть в автобусе дети и взрослые. Предложить детям, используя игрушки, рассказать о поездке в транспорте. Игра- путешествие «Авторалли» П/и «Грузовик», «Разные машины»
					Познавательн ая итоговая викторина «Что? Где? Когда?»
Организация выставки детских рисунков по безопасности : «Я хочу жить счастливо»					
	Беседа по пожарной безопасности: «Что делать в случае пожара в детском саду?» Дидактические игры: Опасные ситуации В мире опасных предметов Служба спасения: 01, 02, 03 Горит – не горит Кому что нужно для работы? Бывает – не бывает				
Апрель	ПДД. Выкладывание дорожек разной длины и ширины из различных строительных деталей. Вспомнить, что по дороге ездят машины, а тротуарам ходят	ПДД. Беседы с использованием различных ситуаций по правилам поведения на улице. Упражнения на макете. Игры на транспортной площадке.	ПДД. Составление рассказов детьми «Как мы переходили дорогу» Чтение худ.произведени й. Упражнения на транспортной площадке.	ПДД. Дискуссии на темы «Какое стоящее из транспортных средств опаснее других?», «В чём опасность, если ребёнок перебегает дорогу?» Конкурс	ПДД. Инсценирован ие дорожных ситуаций. Конкурс загадок по правилам дорожного движения. Игра на

	люди. Д/ и «Бегите ко мне».	Чтение худ.произведений по правилам поведения на улице. Придумывание рассказов «Что было бы, если...» П/и «Воробушки и автомобиль» Рассказы детей из личного опыта совместно с воспитателем.	Вечер развлечений по правилам дорожного движения. Просмотр видеofilьма по правилам дорожного движения.	«Лучший пешеход» Обыгрывание игровых ситуаций. С/р игра «Мы пешеходы» Решение головоломок по правилам дорожного движения. Упражнения на макете.	транспортной площадке «Грамотный пешеход» Беседа «Я и мой велосипед»
«Дорожные ловушки» - обыгрывание ситуаций с воспитанниками по ПДД Организация встреч с работниками ГИБДД					
Беседа по пожарной безопасности «Друзья и враги». Экскурсии и целевые прогулки: В прачечную – знакомство с электроприборами В магазин электробытовой техники					
Май	ПДД. Рассматривание иллюстраций с дорогами разной ширины. Выкладывание дорожек разной длины и ширины из различных строительных деталей.	ПДД. П/и «Красный, жёлтый, зелёный» Игры на транспортной площадке. Упражнения с действующим светофором. Рассматривание иллюстраций с действиями пешеходов при различных сигналах светофора. Рисование и строительство светофора.	ПДД. Д/и «Найди такой же», «Угадай знак» Предложить детям нарисовать дорожные знаки. Тематические беседы с рассматриванием иллюстраций, плакатов.	ПДД. Д/и «перекрёсток» Моделирование перекрёстка. КВН по правилам дорожного движения. Дискуссии на темы «Чем опасны деревья, кусты, заборы, стоящие возле проезжей части?», «Как перейти через проезжую часть у перекрёстка со светофором, имеющего дополнительную секцию со стрелкой?» Чтение худ.произведений. Прогулка к перекрёстку.	ПДД. П/и «Да или нет» Рассматривание иллюстраций, репродукций о культуре поведения на улице Предложить детям ребусы, лабиринты, кроссворды по правилам дорожного движения. Конкурс рисунков на асфальте «Дети, дорога, автомобиль» Чтение худ.произведений. Выполнение тематических заданий.
Беседа по пожарной безопасности: «Знаешь сам – расскажи другому» Подвижные игры: «Пожарные на учениях»,					

	«Юный пожарный», «Самый ловкий».			
Июнь	Развивающие игры «ЧС дома», «ЧС на прогулке»; Беседа «Безопасность в детском саду»			
Июль	Театрализованная деятельность	Выставка детских рисунков «Веселый светофор»	Экскурсия к светофору	Развлечение «Азбука Безопасности» Выпуск семейных газет по безопасности детей в быту «Что такое хорошо, что такое плохо».
	Обновление уголков по правилам дорожного движения; Организация целевых прогулок на перекресток, по улицам поселка. Чтение художественной литературы по теме; Развивающие, дидактические игры: «Красный, желтый, зеленый», «Дорожные знаки», сюжетно-ролевые игры «Пешеходы и водитель»;			
Август	Выпуск стенгазет воспитателями и детьми «Как мы провели лето»			

2.4. Взаимодействие с родителями

Взаимодействие детского сада и семьи является одним из приоритетных направлений в работе в свете внедрения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в образовательный процесс ДОУ.

Основные приоритеты и направления работы с семьями воспитанников:

- Единство в работе детского сада и семьи по воспитанию и образованию детей;
- Взаимное доверие во взаимоотношениях между педагогами и родителями, понимание нужд и интересов ребенка;
- Становление правильных взаимоотношений на основе доброжелательной критики и самокритики;
- Привлечение актива родителей, общественности к деятельности ДОУ, к работе с семьями;
- Создание благоприятных условий для повышения педагогической и психологической грамотности родителей в воспитании и образовании детей дошкольного возраста.

Основные условия, необходимые для реализации доверительного взаимодействия между инструктором по физической культуре и семьей, являются следующие:

- Ориентация педагога на работу с детьми и родителями;
- Обучение семей воспитанников: учет различий в возрасте родителей, их образовании, общем культурном уровне, их взглядов на воспитание, личностных качеств;
- Открытость детского сада семье.

Формы работы, используемые мною, по организации совместной деятельности с семьей – это:

Педагогическое просвещение родителей

Цель: приобретение родителями практических навыков физического развития.

- Консультации для родителей;
- Родительские собрания;
- Индивидуальные беседы;
- Мастер-классы;
- Открытые просмотры образовательной деятельности.

Проводимая работа в данном направлении позволяет значительно повысить активность родителей в вопросах физического воспитания. Работая совместно с семьей, удается сформировать устойчивый интерес к физической культуре у большинства детей, повышается уровень физического развития как детей так и их родителей. Сложившаяся система работы создает предпосылки для дальнейшего совершенствования физического воспитания детей.

Данные формы работы соответствуют ФГОС и направлены на решение программных задач развития дошкольников.

2.5. Взаимодействие с педагогами

Формы взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом.

- Ознакомление воспитателей с теоретическими вопросами физического воспитания детей.

– Разъяснение содержания и методов работы по физ. воспитанию детей в каждой возрастной группе.

- Обсуждение и решение индивидуального подхода к проблемным детям.

-Обсуждение сценариев и активное участие педагогов в праздниках, развлечениях, спортивных соревнованиях, совместных мероприятиях.

- Нахождение тематических подборок поэтического материала детям.

- Участие в изготовлении праздничного оформления, декораций, костюмов, атрибутов.

- Участие в организации предметно-пространственной развивающей среды.

Что дает взаимодействие с педагогическим коллективом ДОУ:

- Взаимный обмен педагогической информацией в течении всего учебного года.(такой информационный обмен необходим для совершенствования коррекционно-развивающей работы.)

- Совместное проведение вечеров, досугов, развлечений, спортивных соревнований.
- Оказание профессиональной помощи, рекомендаций и поддержки друг другу в форме консультаций.
- Совместные решения задач воспитания и развития детей, с узкими специалистами и воспитателями.
- Создание развивающей образовательной среды, как одного из эффективнейших условий, реализующий процесс целостного развития и воспитания ребенка.
- Личностно-профессиональное саморазвитие, самообразование.

2.6. Взаимодействие с социумом

В ФГОС дошкольного образования, в образовательных областях сформулированы направления работы, отражающие необходимость расширения социального партнерства. Социальное партнерство следует рассматривать как взаимовыгодное сотрудничество разных сфер современного общества. Таким образом, установление связей детского учреждения с социумом можно рассматривать как путь повышения качества дошкольного образования.

Модель социального партнерства выстраивается в нескольких направлениях, в том числе и взаимодействие с учреждениями культуры.

Для нашего сада такими партнерами являются:

- Центр культурного развития п. Ровеньки;
- Детская спортивная школа;
- Дом детского творчества;
- Станция юных натуралистов.

Сотрудничество ДОУ с социальными партнерами:

1. Позволяет выстраивать единое информационно-образовательное пространство, которое является залогом успешного развития и адаптации ребенка в современном мире.
2. Способствует реализации цели образования - всестороннего развития личности ребенка.
3. Позволяет создать равные условия воспитания и благоприятные условия для полноценного проживания ребенком дошкольного детства.
4. Способствует формированию основ базовой культуры личности,
5. Посещение культурных мест формирует у детей навыки общения со взрослыми, обогащает представления детей о разнообразии учреждений культуры и спорта, желанию их посещать; воспитывает уважение к труду взрослых, развивает любознательность.

2.7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Образовательная область: «Физическое развитие»

Используемая парциальная программа: Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие/Л.Н. Волошина и др. - Белгород: ООО «Эпицентр», 2018.-52 с.

Цель программы: обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона.

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к подвижным народным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- закрепление техники выполнения основных движений, ОРУ, элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей детей: *ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости*;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств; - формирование культуры здоровья.

Базовые идеи программы:

Научные основы программы связаны со становлением субъектности растущего человека, развитием дошкольника, как субъекта в условиях интеграции двигательной, игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской деятельности.

В программе нашли отражение совокупность условий, ситуаций выбора, стимулирующих развитие детской субъектности. В таких её проявлениях, как самостоятельная двигательная деятельность, педагогическая поддержка инициатив и познавательной активности ребенка. В основу программы заложены гуманистические идеи современного образования, личностно-ориентированный подход. Её содержание направлено на развитие личности ребенка, позитивную социализацию индивидуализацию, становление ценностей здорового образа жизни. Программа построена на принципе регионализации образования. Её содержание разработано с учетом климатогеографических условий, культурных и спортивных традиций региона. Программа создает условия учета этнических особенностей, как одного из факторов духовного и физического развития ребенка.

В программе нашли отражение ведущие принципы отечественной педагогики.

Принцип развивающего характера образования.

Развитию способностей ребенка, обогащению воображения, памяти, мышления, восприятия, речи способствует вовлечение ребенка в разные виды деятельности, использование имитации игровых упражнений.

Принцип социализации.

Игровое содержание программы предполагает коллективную двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, воспитание личностных отношений, коммуникативных и организаторских умений.

Принцип оздоровительной направленности обеспечивается проектированием физкультурно-оздоровительных мероприятий по программе с учетом здоровья и физического развития каждого ребенка. Оптимальное использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями повышает функциональные возможности организма детей.

Принцип индивидуализации нацеливает педагогов на построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится ее субъектом, активным в выборе содержания двигательной деятельности.

Принцип вариативности образования обеспечивает педагогу право свободного выбора модулей программы в зависимости от погодных условий, двигательных предпочтений детей, желания родителей, особенностей предметно развивающей среды дошкольной организации.

В организации физкультурных занятий предусмотрена возможность выбора детьми физкультурных пособий, видов двигательной деятельности, участников совместной деятельности.

В проектировании содержания и организации физкультурных занятий на открытом воздухе были заложены также принципы интеграции различных видов деятельности: игровой, познавательной, двигательной, коммуникативной, исследовательской. В методических рекомендациях предложены возможные варианты совместной проектной деятельности детей и взрослых по тематике программы.

В содержательном разделе парциальной программы выделено четыре самостоятельных модуля:

Модуль 1 «Осень золотая»

Тема №1 «Любимые игры бабушек и дедушек»

Тема №2 «Городки игра народная»

Тема №3 «Шишки, желуди, каштаны»

Модуль 2 «Зимние забавы»

Тема №1 «Мы хоккеисты»

Тема №2 «Для зимы привычны санки» Тема
 №3 «Зима пришла, вставай на лыжи»
Модуль 3 «Приди, весна красавица»
 Тема №1 «Игры родного края»
 Тема №2 «Мой веселый, звонкий мяч»
Модуль 4 «Лето красное»
 Тема №1 «Летающий воланчик »
 Тема №2 «Веселые капельки»
 Тема №3 «Прыгалки, скакалки»

Планируемые результаты освоения парциальной программы на этапе завершения дошкольного детства:

- ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками, ракеткой;
- ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижениях;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.

Календарно-тематическое планирование в младшей группе:

Сентябрь	«Гости в деревню».	01.09.2022 14.09.2022
	На прогулку в лес пойдем»	19.09.2022 28.09.2022
Октябрь	« Мы- ребята смелые, ловкие, умелые.»	03.10.2022 12.10.2022
	«Городки игра народная».	17.10.2022 31.10.2022
Ноябрь	«Ловкие ребята»	02.11.2022 16.11.2022
	«Шишки-желуди .каштаны!»	21.11.2022 30.11.2022
Декабрь	«Веселые медвежата	05.12.2022 14.12.2022

	«Зайки – попрыгайки»	19.12.2022 28.12.2022
Январь	«Ключка для детей игрушка»	09.01.2023 11.01.2023
	«Очень любим мы на санках прокатиться!»	16.01.2023 30.01.2023
Февраль	«Эй-ребята выходите и на саночки садитесь».	01.02.2023 13.02.2023
	«Зимой нам некогда скучать»	15.02.2023 27.02.2023
Март	«Весна-весна к нам пришла»	01.03.2023 13.03.2023
	«Птиц встречай в гости приглашай»	15.03.2023 29.03.2023
Апрель	«У медведя во бору»	03.04.2023 12.04.2023
	«Кошки мышки»	17.04.2023 26.04.2023
Май	«Ловкие-быстрые»	01.05.2023 10.05.2023
	«Давай поиграем с мячом»	15.05.2023 31.05.2023

Календарно-тематическое планирование в средней группе:

Сентябрь	«В гости в деревню»	02.09.2022 13.09.2022
	«На прогулку в лес пойдем»	16.09.2022 30.09.2022
Октябрь	«Мы- ребята смелые, ловкие, умелые»	04.10.2022 14.10.2022
	«Дружные ребята»	18.10.2022 28.10.2022
Ноябрь	«Веселые медвежата»	01.11.2022 11.11.2022
	«В гостях у белочки и зайчика»	15.11.2022 29.11.2022
Декабрь	«Трус не играет в хоккей»	02.12.2022 13.12.2022
	«Погляди-ка друзья, хоккеист известный я!»	16.12.2022 30.12.2022
Январь	«Здравствуй январь, нас на санках прокатай»	10.01.2023 13.01.2023
	«Санки-саночки»	17.01.2023 31.01.2023

Февраль	«Зима, зима-санки детям принесла»	03.02.2023 14.02.2023
	«Зимой нам некогда скучать»	17.02.2023 28.02.2023
Март	«Весна ,весна к нам пришла»	03.03.2023 14.03.2023
	«Птиц встречаем, в гости приглашаем»	17.03.2023 31.03.2023
Апрель	«Спорт мой самый лучший друг»	04.04.2023 14.04.2023
		15.04.2023
	«Лови –бросай»	18.04.2023 28.04.2023
Май	«Мой веселый звонкий мяч»	02.05.2023 12.05.2023
	«Давай поиграем»	16.05.2023 30.05.2023

Календарно-тематическое планирование в старшей группе:

Сентябрь	«Затейники»	01.09.2022 12.09.2022
	«Карусели»	15.09.2022 29.09.2022
Октябрь	«Четыре стихии»	03.10.2022 13.10.2022
	«Вместе весело играть»	17.10.2022 31.10.2022
Ноябрь	«Шишкины забавы».	03.11.2022 14.11.2022
	«История мячей»	17.11.2022 28.11.2022
Декабрь	«Шишки-желуди, каштаны»	02.11.2022 12.11.2022
	«Веселая игра хоккей»	15.12.2022 29.12.2022
Январь	«Хоккей- попробуй гол забей».	09.01.2023 12.01.2023

	Бросание снежков на дальность.	16.01.2023 30.01.2023
Февраль	Бросание снежков в цель.	02.02.2023 13.02.2023
	«Зимний фоторепортаж»	16.02.2023 27.02.2023
Март	«Эй ребята выходите и на саночки садитесь»	02.03.2023 13.03.2023
	«Народные игры Белогорья»	16.03.2023 30.03.2023
Апрель	«Народные игры Белогорья»	03.04.2023 13.04.2023
	«Лови-бросай»	17.04.2023 27.04.2023
Май	«Игры с мячом народов России»	04.05.2023 11.05.2023
	«Ловкие-быстрые»	15.05.2023 29.05.2023

Календарно-тематическое планирование в логопедической группе:

Сентябрь	«Карусели»	01.09.2022 13.09.2022
	«Затейники»	15.09.2022 29.09.2022
Октябрь	«Четыре стихии»».	04.10.2022 13.10.2022
	«Птичий базар»	18.10.2022 27.10.2022
Ноябрь	«Ловкие ребята»	01.11.2022 10.11.2022
	«»Вместе весело играть»	15.11.2022 29.11.2022
Декабрь	«Шишкины забавы»	01.12.2022 13.12.2022

	«Веселая игра хоккей»	15.12.2022 29.12.2022
Январь	«Наступает январь -санки доставай»	10.01.2023 12. 01.2023
	«В санках с горочки катись»	17. 01.2023 31. 01.2023
Февраль	«Снежная Королева»- метание снежков.	02.02.2023 14.02.2023
	«Выходи играть в хоккей»	16. 02.2023 28. 02.2023
Март	Народные игры Белогорья.	02.03.2023 04. 03.2023
	«Мы спортсмены»	16.03.2023 30.03.2023
Апрель	«Мой веселый звонкий мяч»	04.04.2023 13. 04.2023
	«Современные спортивные мячи»	18.04.2023 27. 04.2023
Май	«Спортсмены городошники»	02.05.2023 11. 05.2023
	«Ловкие быстрые»	16.05.2023 30.05.2023

III. Организационный раздел

3.1. Организация образовательной деятельности.

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по физкультуре реализуется через несколько направлений:

I. Работа с детьми.

II. Взаимодействие с педагогами МБДОУ.

III. Взаимодействие с родителями.

IV. Взаимодействие с социумом.

V. Развитие развивающей предметно-пространственной среды.

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы. Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,
- организованная образовательная деятельность (занятия физической культурой),
- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.3648-20 в старших и подготовительных группах одно занятие проводится на улице круглогодично. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе.

ООД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Коррекционная работа

Наше дошкольное учреждение открывает свои двери для детей с ограниченными возможностями. Успех коррекционно-воспитательной работы определяется продуманной системой, скоординированной работой всех специалистов образовательного учреждения: логопеда, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

Цель коррекционно-развивающей работы – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

Физическая культура:

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;

- профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировки в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Работая в идеологии «команды», каждый специалист и педагог решает свои задачи в образовательной области. Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

3.2.Режим дня

**Распределение основных режимных моментов в
младше группе на 2022-2023 учебный год**

Режимные моменты	
-------------------------	--

Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика,	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Организованная детская деятельность, занятия	9.00-9.40 (9.10)
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15-15.00
Постепенный подъём, самостоятельная деятельность	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.50
Организованная детская деятельность, занятия	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Уход детей домой	17.30

**Распределение основных режимных моментов
в средней группе на 2022-2023 учебный год**

Режимные моменты	Средняя гр.
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика,	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Организованная детская деятельность, занятия	9.00-9.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.50-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.00
Постепенный подъём, самостоятельная деятельность	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.45
Организованная детская деятельность, занятия	-

Игры, самостоятельная деятельность детей	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30
Уход детей домой	17.30

**Распределение основных режимных моментов
в старшей группе на 2022-2023 учебный год**

Режимные моменты	
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика,	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Организованная детская деятельность, занятия	9.00-10.10 (10.00) (10.40)
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.10 (9.30)-10.30(10.00)
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.35
Подготовка ко сну, дневной сон	12.35-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.40
Организованная детская деятельность, занятия	15.40-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	16.10-17.30
Уход детей домой	17.30

**Распределение основных режимных моментов
в логопедической группе на 2022-2023 учебный год**

Режимные моменты	
-------------------------	--

Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика,	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Организованная детская деятельность, занятия	9.00-10.35
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	10.35-12.05
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05-12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15-12.35
Подготовка ко сну, дневной сон	12.35-15.00
Постепенный подъём, самостоятельная деятельность	15.00-15.30
Полдник	15.30-15.40
Организованная детская деятельность, занятия	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.30
Уход детей домой	17.30

3.3. Учебный план УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Разделы программы	Первый год обучения (возраст детей 3-4 года)(%)	Второй год обучения (возраст детей 4-5 лет) (%)	Третий год обучения (возраст детей 5-6 лет)(%)	Четвертый год обучения (возраст детей 6-7 лет)(%)
Теоретические сведения	1	1	1	1
Построение	2	2	3	3
ОРУ	5	6	10	10
Основные движения	68	68	65	67
В том числе: ходьба	5	5	9	9
Бег	10	10	11	12
Прыжки	12	13	16	17
Метание	14	15	16	17
Лазанье	18	16	10	10
Равновесие	12	12	9	9

Подвижные игры	16	14	8	6
Упражнения под музыку	5	5	7	7
Контрольные упражнения	4	4	4	4
Итого (%)	100%	100%	100%	100%

Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна (первый год обучения-15 мин., второй - 20 мин., третий – 25 мин., четвертый – 30 (25) мин.)

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см),

не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремлянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Подвижные игры

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

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

С 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 свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

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

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания,

держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее

затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. 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, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (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 колено, 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 пролета на пролет 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, веревку 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 ребенка, 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 вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед 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 поочередно 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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставляя ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за

головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «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. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые 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.

3.4.Схема распределения образовательной деятельности

Схема распределения образовательной деятельности

(в соответствии с СанПиН 2.4.1.3648-20) на 2022-2023 учебный год

	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Логопедическая группа
Пн	Физическое развитие 09:00		Физическое развитие 09:35	
Вт.		Физическое развитие 09:30		Физическое развитие 09:00
Ср.	Физическое развитие 09:00			
Чт.			Физическое развитие 09:35	Физическое развитие 09:00
Пт.		Физическое развитие		

3.5. Организация образовательной деятельности в режимных моментах

Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования ориентирует педагогов на «решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

В ходе образовательной деятельности в режимных моментах решаются следующие задачи:

- формирование общей культуры детей дошкольного возраста (культуры поведения, общения, деятельности, питания, сна, здоровья, безопасности жизнедеятельности, развитие интеллектуальных, личностных, физических качеств);

- охрана здоровья и формирование основы культуры здоровья;

- формирование у детей основ безопасности собственной жизнедеятельности и предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира, освоение первоначальных представлений социальных отношений);

- формирование у детей положительного отношения к труду.

Формы проведения образовательной деятельности в режиме дня:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры с правилами (в том числе народные);
- игровые упражнения;
- двигательные паузы;
- спортивные пробежки;
- спортивные соревнования и праздники;
- физкультурные минутки;
- оздоровительные и закаливающие процедуры;
- здоровье сберегающие мероприятия;
- тематические беседы и рассказы;
- компьютерные презентации;
- туризм;
- дни здоровья;
- взаимодействие с семьей.

3.6. Условия реализации Рабочей программы

Важнейшим условием реализации Программы является создание эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставить ребенку радость, а образовательная работа во

всех возрастных группах нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра, познавательная, двигательная активность. Спортивный зал в детском саду оснащен физкультурным и оздоровительным оборудованием, атрибутами для подвижных игр.

Перечень оборудования:

канат– 2 шт.
дуги для подлезания - 4 шт.
доска ребристая - 2шт.
гимнастические скамейки - 4 шт.
обручи - 25шт.
гимнастические палки - 25 шт.
ленты - 25шт.
скакалки - 25шт.
мешочки с песком - 25шт.
гантели - 25шт.
кегли - 25шт.
мячи волейбольные - 3шт.
мячи баскетбольные - 3шт.
мячи резиновые - 25шт.
массажные мячи - 15шт.
маты - 2шт.
тоннель - 2шт.
конусы - 2шт.

3.7. Педагогический мониторинг.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности МБДОУ на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;
- внутренняя оценка, самооценка МБДОУ;
- внешняя оценка, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

3.8. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие/Л.Н. Волошина и др.

Для эффективности проведения образовательного процесса необходимо иметь в наличии:

Для реализации программы на территории дошкольной организации необходимо создать предметно-игровую зону (или физкультурно-оздоровительную), в состав которой входит спортивная площадка, а при её отсутствии – крупное организующее игровое поле.

Все компоненты ФОС (физкультурно-оздоровительной среды) соотносятся между собой по содержанию, пространственному решению. Способом такого решения может быть «дорожка движения». Она включает: объекты для лазания, подлезания (дуги, тоннели, вертикальные и горизонтальные спирали, рукоход, лианы); препятствия для прыжков в длину, высоту (ручейки разной ширины, пенёчки, «болото»); объекты для развития координации движения («бабочка», «лист», бум, дорожка-змейка, подвесные шары); атрибуты для развития мелкой сенсорики («весёлые счёты»); объекты для бега, в том числе челночного («змейка», беговая дорожка); оборудование для метания – подвесные обручи, стенды, мишени). Рекомендуются следующее игровое оборудование: мячи разного размера, кегли, обручи, волейбольная сетка, корзины, баскетбольная корзина, «мешочки индивидуальных заданий», теннисные ракетки, флажки, гимнастические палки, скакалки, веревочки, ленточки разноцветные атласные, маски и шапочки для подвижных игр.

Мониторинг развития детей в рамках парциальной программы

Важно при организации мониторинга правильно осуществить выбор диагностических методик.

Для того, чтобы диагностика была эффективной и объективной, с целью исключения формального подхода к ее проведению, сохранения

позитивного настроения на физкультурно-оздоровительную деятельность целесообразно соблюдать педагогические условия ее проведения:

1. Показатели, характеризующие результативность физкультурно-оздоровительной деятельности, должны быть приняты и осознаны всеми педагогами.

2. Четко запланированы сроки проведения диагностических процедур, ответственные, способы обработки полученной информации.

3. Намечен контроль промежуточных результатов.

4. Обеспечено проведение диагностики с учетом требований СанПиН, не допуская перегрузки детей.

5. Обработанный материал подлежит хранению до выпуска детей в школу.

6. Определяется динамика качества физкультурно-оздоровительной деятельности на всех уровнях управления.

7. Общие итоги диагностики доводятся до сведения педагогов на педагогических совещаниях, родителей – индивидуально и на родительских собраниях.

8. Обсуждение персональной информации допускается с согласия родителей (законных представителей).

9. Намеченные при необходимости мероприятия планируются четко, с указанием сроков и ответственных.

Данные мониторинга заносятся в индивидуальные карты-прогнозы на каждого ребенка. Данные позволяют проектировать индивидуальную траекторию физического развития дошкольника.

3.9. Методическое обеспечение Программы.

Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А.Васильевой	Общеобразовательная программа Инновационная программа дошкольного образования. Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. Издание (пятое инновационное) испр. и доп.- М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
Соломенникова.Н.М	Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет
Федорова С.Ю.	Планы физкультурных занятий с детьми 2 – 3 лет
Пензулаева Л.Н.	Физическая культура в детском саду вторая младшая группа

Пензулаева Л.Н.	Физическая культура в детском саду средняя группа
Пензулаева Л.Н.	Физическая культура в детском саду старшая группа
Пензулаева Л.Н.	Физическая культура подготовительная группа
Волошина Л.Н.	Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие