

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МКДОУ: д/с № 14
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения:
детский сад №14 комбинированного вида
на 2019-2020 учебный год**

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи рабочей программы	4
1.3	Принципы и подходы рабочей программы	6
1.4	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	6
1.5	Целевые ориентиры, сформированные в ФГОС образовательного образования	10
2.	Содержательный раздел	11
2.1	Возрастные особенности детей дошкольного возраста (3-7 лет)	11
2.2	Организация двигательного режима в разных возрастных группах	14
2.3	Задачи и содержание образовательной области по физическому развитию для детей 3-7 лет	15
2.3.1	Задачи и содержание по физическому развитию 3-4 лет	15
2.3.2	Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 3-4 лет	16
2.3.3	Формы обучения и планируемые результаты детей 3-4 лет	17
2.3.4	Задачи и содержание по физическому развитию 4-5 лет	18
2.3.5	Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 4-5 лет	20
2.3.6	Формы обучения и планируемые результаты детей 4-5 лет	22
2.3.7	Задачи и содержание по физическому развитию 5-6 лет	23
2.3.8	Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 5-6 лет	24
2.3.9	Формы обучения и планируемые результаты детей 5-6 лет	26
2.3.10	Задачи и содержание по физическому развитию 6-7 лет	28
2.3.11	Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 6-7 лет	29
2.3.12	Формы обучения и планируемые результаты детей 6-7 лет	32
2.4	Формы, способы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	34
2.5	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями	35
2.5.1	Перспективно – тематический план работы с родителями инструктора по физической культуре	36
3.	Организационный раздел	40
3.1	Материально-техническое обеспечение	40
3.1.1	Физкультурное оборудование и инвентарь	40
3.2	Программно-методическое обеспечение	43
3.3	Закаливание в ДОУ	44
3.4	Сведения об оздоровительном режиме для детей дошкольного возраста	45
3.5	Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ	46
3.6	Система мониторинга, достижения планируемых результатов освоения программы	47

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе – непосредственно образовательная деятельность, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры. При проведении непосредственно образовательной деятельности на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системе 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.

- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года).

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).
- Уставом МКДОУ: д/с №14
- Программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.Н. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Образовательной программой ДОУ.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 10 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников).

Один раз в неделю следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию на открытом воздухе (для детей 5-7 лет). Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных погодных условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

1.2 Цели и задачи рабочей программы

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Цель программы: построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи, поставленные нашим дошкольным учреждением и обуславливающие

достижения цели, состоят в следующем:

1. Работа с детьми: построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;
- обновление содержания учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;
- воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;
- использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

2. Работа с педагогами: повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

- построение целостного педагогического процесса ДОО и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей; ;
- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

3. Работа с родителями: осуществление преемственности ДОО и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни; систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

4. Работа с социумом: развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни; привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях; определение новых направлений работы с социальными институтами детства; расширение спектра форм работы ДОО по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы ДОО в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

5. Развивающая предметно- пространственная среда: организовать предметно-пространственную среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

1.3 Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).
3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.
4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

1.4 Принципы и подходы рабочей программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ

двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима.

Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности.

Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем

безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанное на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом

уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающетренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающетренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению

оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный — направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой — обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный — позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.5 Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

2. Содержательный раздел

2.1 Возрастные особенности детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние

органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего

без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Тренировки в основных видах движений.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
6. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
7. Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие)

2.2 Организация двигательного режима в разных возрастных группах

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости о возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	на улице			1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультминутки (в середине статического занятия)			1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25-30	1 раз в месяц 40
	Физкультурный праздник		2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

2.3 Задачи и содержание образовательной области по физическому развитию детей от 3 до 7 лет

2.3.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в

подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

2.3.2 Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений детей 3-4 лет

1. Основные виды движений

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). 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-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти,

шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения 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.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

4. 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».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.3.3 Формы обучения и планируемые результаты у детей 3-4 лет

Задачи	Формы и методы	Результат
<ul style="list-style-type: none"> - обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; - содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); - привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности; 	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные 	<ul style="list-style-type: none"> - имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх; - выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого; - ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая

<ul style="list-style-type: none"> - формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие; - приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; - добиваться овладения разными видами ходьбы и бега; - учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; - упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле; - приучать действовать совместно, в общем темпе; - учить поддерживать правильную осанку; - учить кататься на санках, трехколесном велосипеде, одевать, снимать лыжи, ходить на них; - учить выполнять правила в подвижных играх. 	<p>праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня. 	<p>ногами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегают изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием; - ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом; - прыгает на двух ногах, в длину, с места; - катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его; - метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м.; - строится в колонну, шеренгу, круг; - сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; - самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга; - скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых; - передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах; - кататься на 3-х колесном велосипеде.
--	--	---

2.3.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

2.3.5 Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 4-5 лет

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по 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), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

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

3. *Спортивные упражнения*

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

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

4. *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.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.3.6 Формы обучения и планируемые результаты у детей 4-5 лет

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none"> - формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий; - способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; - воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество); - закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; - учить ползать пролезать перелезать через предметы; - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук; - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве; - учить прыгать через короткую скакалку; - учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения; - учить размыканию и смыканию на вытянутые руки; - учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений; - учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё; - учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке; - ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты подниматься на гору; 	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня. 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет ходить и бегать, согласуя движения рук и ног; - сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры; - ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами левой и правой рукой, отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд; - лазает по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; - ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; - принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места; - умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием; - может самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее; - умеет самостоятельно скользить по ледяной дорожке; ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой»; - умеет кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево; - придумывает варианты подвижных игр; - имеет четкие представления о

<ul style="list-style-type: none"> - учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; - учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх; - развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; - формировать правильную осанку. 		<p>технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх; правила страховки, само страховки при выполнении физических упражнений.
--	--	---

2.3.7 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-

эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

2.3.8 Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 5-6 лет

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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 пез 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, тую трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,
2. *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 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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.

3. *Спортивные упражнения*

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить

на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

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

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

4. Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

5. 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.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.3.9 Формы обучения и планируемые результаты детей у 5-6 лет

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none"> - развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям; - приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений; - совершенствовать ранее освоенные движения; - создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - быстро готовится к разным организованным видам деятельности.

<ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма; - добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме; - формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; - добиваться правильной техники выполнения движений; - продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; - приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности; - учить бегать на перегонки с преодолением препятствий; - продолжать учить сочетать замах с броском при метании; - учить кататься на коньках; - закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп; - продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии; - учить сочетать замах с броском при метании; - учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали; - учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться; - выполнять движения ритмично, в указанном темпе; - учить выполнять упражнения из разных исходных положений; - продолжать учить самостоятельно скатываться с горки; - учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки; - учить самостоятельно надевать коньки, 	<p>развлечения, досуги, дни здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. 	<ul style="list-style-type: none"> - оказывает помощь товарищам, взрослым. - ухаживает за спортивным инвентарем. - выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - проявляет элементы двигательного творчества. - проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. - ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - выполняет движения на равновесие. - перебрасывает набивные мячи (1 кг.), бросает предметы в цель из разных положений. - попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. - прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения
---	--	--

<p>сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить элементам спортивных игр; - продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения; - формировать потребность в ежедневной двигательной активности. 		<p>общеразвивающих упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., поднимается на горку, спускается, тормозит. - умеет кататься по прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозить. - умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате. - активно участвует в играх с элементами спорта.
---	--	--

2.3.10 Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

2.3.11 Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 6-7 лет

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим 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. 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, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: 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).

Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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 двухшажным 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.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

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

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

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

4. 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 мячи 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, передвигаясь 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 ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

5. 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 насадка».

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.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.3.12 Формы обучения и планируемые результаты детей у 6-7 лет

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none"> - Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. - Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. - Совершенствовать ранее освоенные движения. - Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. - Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма. - Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме. - Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. - Добиваться правильной техники 	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной 	<ul style="list-style-type: none"> - Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. - Оказывает помощь товарищам, взрослым. - Ухаживает за спортивным инвентарем. - Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку.

<p>выполнения движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. - Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности. - Учить бегать на перегонки с преодолением препятствий. - Продолжать учить сочетать замах с броском при метании. - Учить кататься на коньках. - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. - Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. - Учить сочетать замах с броском при метании. - Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали. - Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием. прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. - Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. - Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. - Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. - Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки. - Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки. - Учить кататься на самокате, двухколесном велосипеде. - Учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно. - Учить элементам спортивных игр. - Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. 	<p>литературы, рассматривание иллюстраций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - двигательная активность в течение дня. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проявляет элементы двигательного творчества. - Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. - Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Выполняет движения на равновесие. - Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. - Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега - 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., поднимается на горку, спускается, тормозит. - Катается по прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозит. - Катается на двухколесном велосипеде и самокате. - Активно участвует в играх с элементами спорта.
--	---	---

2.4 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.5 Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

2.5.1 Перспективно – тематический план работы с родителями
инструктора по физической культуре

Дата выполнения	Форма выполнения	Тема	Группа
Сентябрь	-фото-выставка -сообщение -анкетирование -папка-передвижка	«Наш спортзал» «Значение режима дня для здоровья ребенка» «Здоровый образ жизни» «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»	Все группы Младшая Все группы Средняя №1
Октябрь	-сообщение -папка-передвижка -беседа -консультация	«Значение режима дня для здоровья ребенка» «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» «Игры детей во дворе» «Элементарная гимнастика для детей с нарушениями речи»	Старшая Подготовительная №1 Средняя №2 Младшая
Ноябрь	-фото выставка -беседа -сообщение -папка-передвижка	«Жизнь с физкультурой» «Игры детей во дворе» «Значение режима дня для здоровья ребенка» «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»	Все группы Старшая Подготовительная №2 Младшая
Декабрь	-папка-передвижка -беседа -сообщение	«Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» «Игры детей во дворе» «Значение	Старшая Логопедическая №2 Подготовительная

	-консультация	режима дня для здоровья ребенка» «Элементарная гимнастика для детей с нарушениями речи»	№1 Логопедическая №1
Январь	-беседа -консультация -сообщение	«Игры детей во дворе» «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Младшая Логопедическая №2 Логопедическая №1
Февраль	-физкультурный праздник -консультация -беседа -фото-выставка	«День защитника Отечества» «Элементарная гимнастика для детей с нарушениями речи» «Игры детей во дворе» «Наш раздник»	Подготовительные Логопедические Логопедическая №2 Подготовительная №1 Все группы
Март	-выступление на род.собрании -консультация -беседа -папка-передвижка	«Значение физического воспитания в развитии учебной деятельности» «Элементарная гимнастика для детей с нарушениями речи» «Игры детей во дворе» «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»	Подготовительные Средняя №1 Логопедическая №1 Средняя №2
Апрель	-сообщение	«Значение режима дня для здоровья	Логопедическая №2

	-консультация -беседа -папка-передвижка	ребенка» «Элементарная гимнастика для детей с нарушениями речи» «Игры детей во дворе» «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»	Средняя №2 Средняя №1 Логопедическая №1
Май	-фото-выставка -беседа -папка-передвижка -сообщение	«Наши достижения» «Игры детей во дворе» «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Все группы Подготовительная №1 Подготовительная №2 Средняя №2
Лето	-физкультурный праздник	«Здравствуй лето»	Все группы

3. Организационный раздел

3.1 Материально – техническое обеспечение программы

3.1.1 Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

№	Наименование оборудования	Количество
Оборудование в спортивном зале		
1	Мешочки для метания с песком	15 шт.
2	Обруч пластмассовый диаметром 55 см	22 шт.
3	Обруч пластмассовый диаметром 80 см	12 шт.
4	Кегли пластмассовые средние	25 шт.
5	Кегли пластмассовые большие	12 шт.
6	Мячи резиновые диаметром 20 см	6 шт.
7	Мячи резиновые диаметром 15 см	5 шт.
8	Мячи резиновые диаметром 10 см	35 шт.
9	Мячи резиновые диаметром 7 см	18 шт.
10	Мячи резиновые диаметром 5 см	22 шт.
11	Мячи набивные диаметром 10 см	22 шт.
12	Мячи волейбольные	5 шт.
13	Бубен музыкальный	2 шт.
14	Палки гимнастические	32 шт.
15	Скакалки короткие	36 шт.
16	Скакалки длинные	16 шт.
17	Бочонки пластмассовые	7 шт.
18	Дуги деревянные	2 шт.
19	Корзина для мячей	1 шт.

20	Корзина для подвижных игр	3 шт.
21	Подставка для обручей	1 шт.
22	Маты поролоновые обтянутые замкожей	6 шт.
23	Флажки разноцветные (белые, красные, синие) большие	38 шт.
24	Флажки разноцветные маленькие	30 шт.
25	Скамейки гимнастические (длина 1 м)	9 шт.
26	Пианино	1 шт.
27	Кольцеброс (подставка, кольца)	2 шт.
28	Бадминтон (2 ракетки, 18 валанчиков)	1 шт.
29	Ракетки теннисные	2 шт.
30	Мячи теннисные	17 шт.
31	Доска гимнастическая наклонная (длина 1,5м)	1 шт.
32	Кирпичики деревянные	8 шт.
33	Шведская стенка (2 проёма)	1 шт.
34	Бочонок большой для гимнастических палок	1 шт.
35	Спорткомплекс из мягких модулей (12 элементов: поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые замкожей)	1 шт.
36	Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна 2 м, 2500 шт. шаров диаметром 8 см)	1шт.
37	Спортивный набор для прыжков в высоту (2 стойки, перекладина)	1 шт.
38	Корзина для флажков	1 шт.
39	Коробки большие для оборудования	3 шт.
40	Мишени деревянные (60х60см)	2 шт.
41	Конус пластмассовый напольный средний (20 см)	10 шт.
42	Беговая дорожка взрослая	2 шт.
43	Погремушки детские (цветочик)	35шт.
44	Погремушки детские (хомяк на палочке)	25шт.
45	Ковровое покрытие (300х400см)	1 шт.
46	Доска гимнастическая наклонная мягкая (длина 1,5м)	
Детские тренажеры		
1	Беговая дорожка детская (70х60х80см)	1шт.

2	Велотренажер детский (55х35х70см)	1 шт.
3	Мини - степпер с ручкой (39х31х87см, длина педалей 33 см)	1 шт.
4	Тренажер «Райдер» механический	1 шт.
5	Тренажер гребной детский	1 шт.
6	Тренажер подставка под штангу (скамья для жима)	1шт.
7	Тренажер «Ходунки» механический	1шт.

3.2 Программно – методическое обеспечение

Настоящая Программа составлена на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования, ФГОС дошкольного образования, парциальных программ и технологий:

- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для детей 3-7 лет.
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет.
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Под ред. Филиповой С.О.

3.3 Закаливание в ДОУ

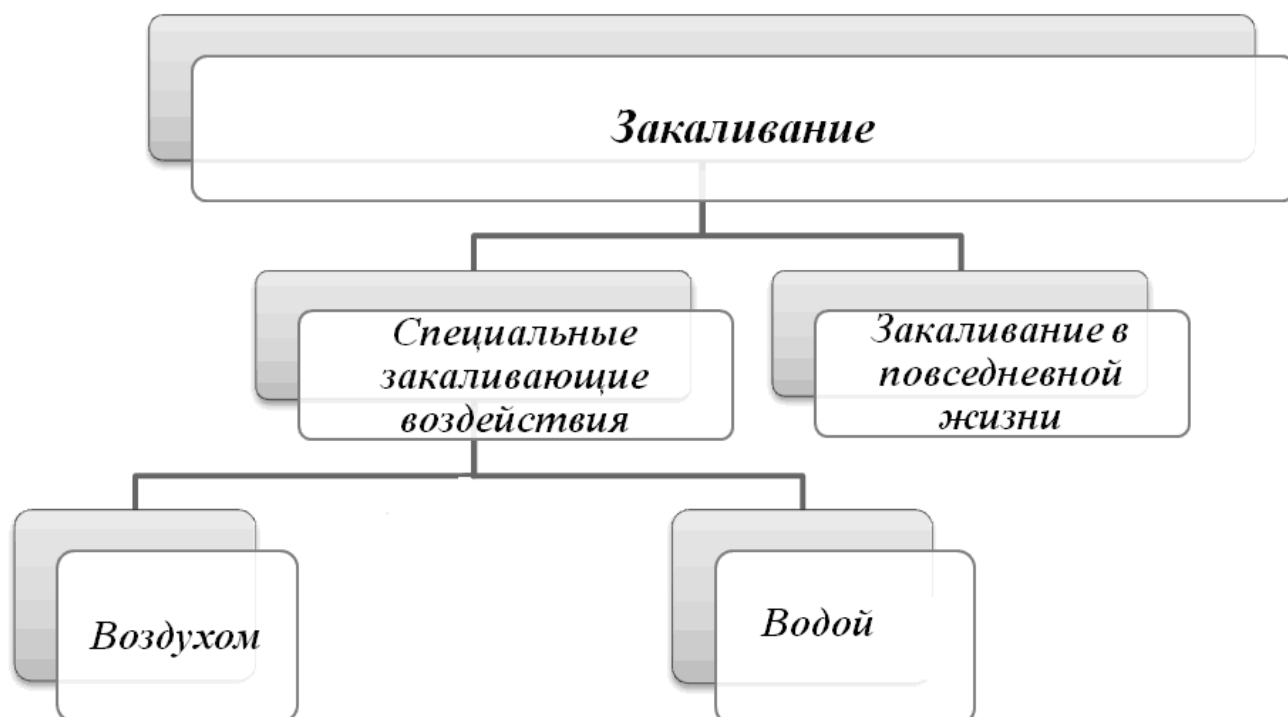


Схема закаливания детей в разные сезоны года

группа	осень	зима	весна	лето
3 – 4 года	2 3 4 6 7	2 3 4 6 7	2 3 4 6 7	1 2 3 4 5 6 7 9
4 – 5 лет	2 3 4 6 7	2 3 4 6 7	2 3 4 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 9
6 – 7 лет	2 3 4 6 7 8	2 3 4 6 7 8	2 3 4 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 9

Условные обозначения:

Закаливание воздухом:

1. - утренний прием на свежем воздухе
2. - утренняя гимнастика
3. - облегченная одежда
4. - ходьба босиком по ковру и массажным дорожкам (после сна)
5. - сон при открытых фрамугах

Закаливание водой:

- 6 - умывание водой
7. - мытье рук до локтя водой комнатной температуры
8. - полоскание рта кипяченой водой
9. - мытье ног

3.4 Сведения об оздоровительном режиме дня детей дошкольного возраста

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации	
	Возрастная группа от 3 – 7 лет	
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +18 до + 22°С	
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей	
• Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С	
• Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С	
— Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.	
— Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22 °С	
— Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.	
1.2. Воздушные ванны:	в летний период до 0 °С	
• Прием детей на воздухе		
• Утренняя гимнастика	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в физкультурном зале, одежда облегченная	
• Физкультурные занятия	3 раза в неделю физкультурное занятие в физкультурном зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С	
• Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:	
	до - 15 ° - 18 °С от 3 -5 лет	до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м/с – от 6-7 лет
	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.	
• Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.	
• Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры	
	+ 20 °С	
• После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы	
1.3. Водные процедуры:		
• Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры – от 3- 5лет	Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры – от 6- 7 лет
	В летний период - мытье ног.	

3.5 Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ

Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной деятельности + система оздоровления	Система закаливания, укрепление иммунитета	Организация рационального питания	Диагностика уровня физического развития и здоровья.
<ul style="list-style-type: none"> * Гибкий режим дня. * Занятия по подгруппам и фронтально. * Наличие в групповых помещениях и на участках детского сада достаточного места для движений. * Физкультурные уголки в группах. * Физкультурный зал с современным физоборудованием. * Музыкальный зал. * Физкультурная площадка с физк. оборудованием * Физоборудование на игровых участках каждой группы. * Достаточно свободного времени в режиме дня для игр детей * Соответствие детской мебели по ростовым показателям. * Санитарное состояние в ДОУ и группах 	<ul style="list-style-type: none"> * Утренняя гимнастика * Физкультурные занятия. * Музыкальные занятия. * Двигательная активность на прогулке. * Физ. занятия на воздухе. * Физминутки на занятиях. * Подвижные игры * Гимнастика после сна. * Физкультурные досуги, забавы. * Хореография * Гимнастика для глаз * Пальчиковые игры, точечный массаж. * Дыхательная гимнастика * Массажные дорожки для профилактики плоскостопия * Профилактика сколиоза * Физкультурные праздники, забавы, досуги. * Спортивные каникулы 	<ul style="list-style-type: none"> * Утренний прием на воздухе в теплое время года. * Облегченная форма одежды. * Ходьба босиком по массажным дорожкам в спальне до сна и после сна. * Режим проветривания помещений. * Обширное умывание в теплое время года. * Полоскание полости рта, горла водой и настоем трав (эвкалипт, шалфей, ромашка, чабрец) * Чесночно – луковая ароматерапия. * План-график витаминотерапии на осенне-зимний период года для профилактики заболеваний. * Воздушные ванны. * Песочная терапия для ладоней рук и стопы ног. 	<ul style="list-style-type: none"> * Строгое выполнение натуральных норм питания. * Индивидуальный подход к детям во время приема пищи. * Соблюдение питьевого режима * Гигиена и культура приема пищи. * Правильность расстановки мебели, закрепление мест по росту детей. * Витаминизация третьих блюд (лимон, шиповник) * Соблюдение требований СЭС по технологии приготовления блюд, их чередования, разнообразия, калорийности * Строгое соблюдение режима (времени) приема пищи детьми. 	<ul style="list-style-type: none"> * Медицинский осмотр детей узкими специалистами. * Диагностика двигательных качеств детей. * Диагностика готовности детей к обучению в школе * Диагностика эмоционального состояния детей.

3.6 Система мониторинга, достижения планируемых результатов освоения программы

3.6.1 Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств (младший возраст)

№ 1

Техника бега

1.1) Соответствует норме (туловище прямое или немного наклонено вперед; выраженный момент полета (отрыв от почвы);

свободное движение рук; соблюдение направления с опорой на ориентиры)

(баллов: 4)

1.2) Незначительно отличается от нормы (по 1–2 признакам)

(баллов: 2)

1.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Качественные ориентиры техники бега

Младший дошкольный возраст

1. Туловище прямое или немного наклонено вперед.

2. Выраженный момент «полета» (отрыв от почвы).

3. Свободное движение рук.

4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

№ 2

Скорость (челночный бег на 30 метров, время: мальчики – 14 секунд, девочки – 14,5 секунд).

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой – ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

2.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

2.2) Незначительно (до 2 секунд) отстает от нормы

(баллов: 2)

2.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е. Вавилова)

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
М	14,0	12,7	11,5	10,5
Д	14,5	13,0	12,1	11,0

№ 3

Техника прыжка в длину с места

Прыжок в длину с места

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4 г 4 м.

Глубина ямы 40–50 см.

На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние (см).

3.1) Соответствует норме (и. п.: ноги слегка расставлены и согнуты в коленях.

Отталкивание одновременно двумя ногами.

При полете ноги слегка согнуты, руки свободны. Приземление мягкое, на обе ноги)

(баллов: 4)

3.2) Незначительно отличается от нормы (по 1–2 признакам)

(баллов: 2)

3.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Комментарии

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить три флажка на расстоянии от 60 см до 100 см и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка.

Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места для младшего дошкольного возраста

1. И. п. ноги слегка расставлены и согнуты в коленях.

2. Отталкивание одновременно двумя ногами.

3. При полете ноги слегка согнуты, руки свободны.

4. Приземление мягкое на обе ноги.

№ 4

Дальность прыжка с места

4.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

4.2) Незначительно отстает от нормы (до 5 см)

(баллов: 2)

4.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места (см). (Г. Юрко)					
По л	3	4	5	6	7
М	47,0– 67,0	53,5–76,6	81,2– 102,4	86,3–108,7	94,0–122,4
Д	38,2– 64,0	51,1–73,9	66,0– 94,0	77,6– 99,6	86,0–123,0

№ 5

Техника метания на дальность

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15–20 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры (или 0,5 м) флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г – для детей младших групп, 200–250 г – для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

5.1) Соответствует норме (и. п. стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте.

При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки. При броске выдерживает направление)

(баллов: 4)

5.2) Незначительно отличается от нормы (по 1 из признаков)

(баллов: 2)

5.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Качественные ориентиры техники метания

Младший дошкольный возраст

1. И. п. стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте.

2. При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки.

3. При броске выдерживает направление.

№ 6

Дальность метания

6.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

6.2) Незначительно отстает от нормы (до 20 см)

(баллов: 2)

6.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко)					
Пол	3	4	5	6	7
М	1,8–3,6	2,5–4,1	3,9–5,7	4,4–7,9	6,0–10,0
Д	1,5–2,3	2,4–3,4	3,0–4,4	3,3–5,4	4,0–6,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)					
Пол	3	4	5	6	7
М	2,0–3,0	2,0–3,4	2,4–4,2	3,3–5,3	4,2–6,8
Д	1,3–1,9	1,8–2,8	2,5–3,5	3,0–4,7	3,0–5,6

№ 7

Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя)

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: на-клон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка находилась на уровне плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком "□". При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

7.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

7.2) Незначительно отстает от нормы

(баллов: 2)

7.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Показатели гибкости у детей 4 лет	
Пол	Наклон ниже уровня скамейки, см
Мальчики	3□-7
Девочки	2□-6

№ 8

Сила (бросание набивного мяча весом 500 гр)

Метание набивного мяча весом 1 кг производится из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2–3 броска, фиксируется лучший результат.

8.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

8.2) Незначительно отстает от нормы

(баллов: 2)

8.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Комментарии

При обследовании детей дается не менее 2 попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, на-пример: «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в сентябре-октябре, апреле-мае

Показатели дальности метания набивного мяча (Г. Юрко)	
Пол	Дальность метания, см
3 года	
Мальчики	109–157
Девочки	97–153
4 года	
Мальчики	117–185
Девочки	97–178

Оценочная шкала

Итоговый балл	Описание	Цвет
3,5 - 4	Оптимальный уровень	
2,51 - 3,49	Высокий уровень	
1,76 - 2,5	Средний уровень	
0 - 1,75	Низкий уровень	

3.6.2 Самостоятельная двигательная деятельность (младший возраст)

№ 1

Умение пройти по наклонной доске высотой 30–35 см

Подгруппе детей (5–6 человек) предлагается в игровой форме выполнить следующие движения:

1. Пройти по наклонной доске высотой 30–35 см.
2. Перепрыгнуть на двух ногах через 3–4 предмета (высота 4–5 см).

3. Влезть на гимнастическую стенку (высота 1 м–1,5 м).
4. Прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см).
- 1.1)** Выполняет самостоятельно и правильно
(баллов: 4)
- 1.2)** Выполняет с небольшой помощью взрослого
(баллов: 3)
- 1.3)** Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого
(баллов: 2)
- 1.4)** Не может или отказывается выполнять действие
(баллов: 1)

№ 2

Умение перепрыгнуть на двух ногах через 3–4 предмета (высота 4–5 см)

- 2.1)** Выполняет самостоятельно и правильно
(баллов: 4)
- 2.2)** Выполняет с небольшой помощью взрослого
(баллов: 3)
- 2.3)** Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого
(баллов: 2)
- 2.4)** Не может или отказывается выполнять действие
(баллов: 1)

№ 3

Умение влезть на гимнастическую стенку (высота 1,0–1,5 м)

- 3.1)** Выполняет самостоятельно и правильно
(баллов: 4)
- 3.2)** Выполняет с небольшой помощью взрослого
(баллов: 3)
- 3.3)** Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого
(баллов: 2)
- 3.4)** Не может или отказывается выполнять действие
(баллов: 1)

№ 4

Умение прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см)

- 4.1)** Выполняет самостоятельно и правильно
(баллов: 4)
- 4.2)** Выполняет с небольшой помощью взрослого
(баллов: 3)
- 4.3)** Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого
(баллов: 2)
- 4.4)** Не может или отказывается выполнять действие
(баллов: 1)

Комментарии

Оценочная шкала

Итоговый балл	Описание	Цвет
3,5 - 4	Оптимальный уровень	Зеленый
2,4 - 3,49	Высокий уровень	Черный
1,3 - 2,39	Средний уровень	Серый
0 - 1,29	Низкий уровень	Красный

3.6.3 Овладение основными движениями,
уровень развития физических качеств (средний возраст)

Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств

№ 1

Техника бега

1.1) Соответствует норме:

Небольшой наклон туловища; голова прямо.

Руки полусогнуты в локтях.

Выраженный вынос бедра маховой ноги.

Наличие полета.

Ритмичность бега.

Соблюдение направления без ориентиров

(баллов: 4)

1.2) Незначительно отличается от нормы (по 1–2 признакам)

(баллов: 2)

1.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Качественные ориентиры техники бег.

Средний дошкольный возраст

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.

2. Руки полусогнуты в локтях.

3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.

4. Наличие полета.

5. Ритмичность бега.

6. Соблюдение направления без ориентиров

№ 2

Скорость (челночный бег на 30 метров, время: мальчики – 12,7 секунд, девочки – 13 секунд)

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой – ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

2.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

2.2) Незначительно (до 2 секунд) отстает от нормы

(баллов: 2)

2.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е. Вавилова)

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
М	14,0	12,7	11,5	10,5
Д	14,5	13,0	12,1	11,0

№ 3

Техника прыжка в длину с места

Прыжок в длину с места

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4 г 4 м.

Глубина ямы 40–50 см.

На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в сантиметрах.

3.1) Соответствует норме

(баллов: 4)

3.2) Незначительно отличается от нормы (по 1–2 признакам)

(баллов: 2)

3.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Комментарии

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить три флажка на расстоянии от 60 см до 100 см и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка.

Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места для среднего дошкольного возраста

1. И.п. ноги на ширине ступни. Полуприсед с наклоном туловища. Руки слегка отведены назад.

2. Отталкивание двумя ногами, мах руками вперед-вверх.

3. При полете туловище и ноги выпрямлены, руки вперед-вверх.

4. Приземление на обе ноги с пятки на носок. Положение рук свободное.

№ 4

Дальность прыжка с места

4.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

4.2) Незначительно отстает от нормы (до 5 см)

(баллов: 2)

4.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места (см). (Г. Юрко)					
По л	3	4	5	6	7
М	47,0–	53,5–	81,2–	86,3–	94,0–122,4
Д	67,0	76,6	102,4	108,7	86,0–123,0
	38,2–	51,1–	66,0–	77,6–	
	64,0	73,9	94,0	99,6	

№ 5

Техника метания на дальность

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15–20 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры (или 0,5 м) флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г – для детей младших групп, 200–250 г – для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по

земле мешочка не учитывается.

5.1) Соответствует норме (и. п.: стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте. При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки. При броске выдерживает направление)

(баллов: 4)

5.2) Незначительно отличается от нормы (по 1 из признаков)

(баллов: 2)

5.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Качественные ориентиры техники метания

Средний дошкольный возраст

1. И. п. стоит лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Нога, противоположная бросающей руке, выставлена несколько вперед. Держит предмет на уровне груди.

2. Замах: поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз-вперед, затем вверх-вперед.

3. Бросок: резкое движение руки вдоль-вверх. Сохранение заданного направления полета предмета.

4. Сохранение равновесия.

№ 6

Дальность метания

6.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

6.2) Незначительно отстает от нормы (до 20 см)

(баллов: 2)

6.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко)					
Пол	3	4	5	6	7
М	1,8–3,6	2,5–4,1	3,9–5,7	4,4–7,9	6,0–10,0
Д	1,5–2,3	2,4–3,4	3,0–4,4	3,3–5,4	4,0–6,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)					
Пол	3	4	5	6	7
М	2,0–3,0	2,0–3,4	2,4–4,2	3,3–5,3	4,2–6,8
Д	1,3–1,9	1,8–2,8	2,5–3,5	3,0–4,7	3,0–5,6

№ 7

Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя)

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Она оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка находилась на уровне плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев

до нулевой отметки, то результат определяется со знаком "□". При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

7.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

7.2) Незначительно отстает от нормы

(баллов: 2)

7.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Показатели гибкости у детей 5 лет

Пол	Наклон ниже уровня скамейки, см
Мальчики	2-7
Девочки	4-8

№ 8

Сила (бросание набивного мяча весом 500гр)

Метание набивного мяча весом 1 кг производится из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2–3 броска, фиксируется лучший результат.

8.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

8.2) Незначительно отстает от нормы

(баллов: 2)

8.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Комментарии

При обследовании детей дается не менее 2 попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, на-пример: «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в сентябре-октябре, апреле-мае

Показатели дальности метания набивного мяча (Г. Юрко)

Пол	Дальность метания, см
4 года	
Мальчики	2,5-4,0
Девочки	2,5-3,5
5 лет	
Мальчики	4,0-5,5
Девочки	3,0-4,5

Оценочная шкала

Итоговый балл	Описание	Цвет
3,5 - 4	Оптимальный уровень	
2,51 - 3,49	Высокий уровень	
1,76 - 2,5	Средний уровень	
0 - 1,75	Низкий уровень	

3.6.4 Самостоятельная двигательная деятельность (средний возраст)

№ 1

Умение пройти по наклонной доске высотой 30–35 см

Подгруппе детей (5–6 человек) предлагается в игровой форме выполнить следующие движения:

1. Пройти по наклонной доске высотой 30–35 см.
2. Перепрыгнуть на двух ногах через 3–4 предмета (высота 4–5 см).
3. Влезть на гимнастическую стенку (высота 1 м–1,5 м).
4. Прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см).

1.1) Выполняет самостоятельно и правильно

(баллов: 4)

1.2) Выполняет с небольшой помощью взрослого

(баллов: 3)

1.3) Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого

(баллов: 2)

1.4) Не может или отказывается выполнять действие

(баллов: 1)

№ 2

Умение перепрыгнуть на двух ногах через 3–4 предмета (высота 4–5 см)

2.1) Выполняет самостоятельно и правильно

(баллов: 4)

2.2) Выполняет с небольшой помощью взрослого

(баллов: 3)

2.3) Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого

(баллов: 2)

2.4) Не может или отказывается выполнять действие

(баллов: 1)

№ 3

Умение влезть на гимнастическую стенку (высота 1,0–1,5 м)

3.1) Выполняет самостоятельно и правильно

(баллов: 4)

3.2) Выполняет с небольшой помощью взрослого

(баллов: 3)

3.3) Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого

(баллов: 2)

3.4) Не может или отказывается выполнять действие

(баллов: 1)

№ 4

Умение прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см)

4.1) Выполняет самостоятельно и правильно

(баллов: 4)

4.2) Выполняет с небольшой помощью взрослого

(баллов: 3)

4.3) Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого

(баллов: 2)

4.4) Не может или отказывается выполнять действие

(баллов: 1)

Оценочная шкала

Итоговый балл	Описание	Цвет
		т

Итоговый балл	Описание	Цвет
3,5 - 4	Оптимальный уровень	Зеленый
2,4 - 3,49	Высокий уровень	Черный
1,3 - 2,39	Средний уровень	Черный
0 - 1,29	Низкий уровень	Красный

3.6.5 Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств (старший возраст)

№ 1

Техника бега

1.1) Соответствует норме (туловище прямое или немного наклонено вперед; выраженный момент полета (отрыв от почвы);

свободное движение рук; соблюдение направления с опорой на ориентиры)

(баллов: 4)

1.2) Незначительно отличается от нормы (по 1–2 признакам)

(баллов: 2)

1.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Качественные ориентиры техники бега

Младший дошкольный возраст

1. Туловище прямое или немного наклонено вперед.

2. Выраженный момент «полета» (отрыв от почвы).

3. Свободное движение рук.

4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

№ 2

Скорость (челночный бег на 30 метров, время: мальчики – 14 секунд, девочки – 14,5 секунд)

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой – ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

2.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

2.2) Незначительно (до 2 секунд) отстает от нормы

(баллов: 2)

2.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е. Вавилова)

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
М	14,0	12,7	11,5	10,5
Д	14,5	13,0	12,1	11,0

№ 3

Техника прыжка в длину с места

Прыжок в длину с места

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4 м х 4 м.

Глубина ямы 40–50 см.

На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние (см).

3.1) Соответствует норме (и. п.: ноги слегка расставлены и согнуты в коленях.

Отталкивание одновременно двумя ногами.

При полете ноги слегка согнуты, руки свободны. Приземление мягкое, на обе ноги)

(баллов: 4)

3.2) Незначительно отличается от нормы (по 1–2 признакам)

(баллов: 2)

3.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Комментарии

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить три флажка на расстоянии от 60 см до 100 см и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места для младшего дошкольного возраста

1. И. п. ноги слегка расставлены и согнуты в коленях.

2. Отталкивание одновременно двумя ногами.

3. При полете ноги слегка согнуты, руки свободны.

4. Приземление мягкое на обе ноги.

№ 4

Дальность прыжка с места

4.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

4.2) Незначительно отстает от нормы (до 5 см)

(баллов: 2)

4.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места (см). (Г. Юрко)					
По л	3	4	5	6	7
М	47,0–	53,5–	81,2–	86,3–	94,0–122,4
Д	67,0	76,6	102,4	108,7	86,0–123,0
	38,2–	51,1–	66,0–	77,6–	
	64,0	73,9	94,0	99,6	

№ 5

Техника метания на дальность

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15–20 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры (или 0,5 м) флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г – для детей младших групп, 200–250 г – для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

5.1) Соответствует норме (и. п. стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте.

При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки. При броске выдерживает направление)

(баллов: 4)

5.2) Незначительно отличается от нормы (по 1 из признаков)

(баллов: 2)

5.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Качественные ориентиры техники метания

Младший дошкольный возраст

1. И. п. стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте.
2. При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки.
3. При броске выдерживает направление.

№ 6

Дальность метания

6.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

6.2) Незначительно отстает от нормы (до 20 см)

(баллов: 2)

6.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко)					
Пол	3	4	5	6	7
М	1,8–	2,5–4,1	3,9–5,7	4,4–7,9	6,0–10,0
Д	3,6 1,5– 2,3	2,4–3,4	3,0–4,4	3,3–5,4	4,0–6,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)					
Пол	3	4	5	6	7
М	2,0–	2,0–3,4	2,4–4,2	3,3–5,3	4,2–6,8
Д	3,0 1,3– 1,9	1,8–2,8	2,5–3,5	3,0–4,7	3,0–5,6

№ 7

Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя)

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения: на-клон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка находилась на уровне плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком "□". При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

7.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

7.2) Незначительно отстает от нормы

(баллов: 2)

7.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Показатели гибкости у детей 4 лет	
Пол	Наклон ниже уровня скамейки, см
Мальчики	3□-7
Девочки	2□-6

№ 8

Сила (бросание набивного мяча весом 500 гр)

Метание набивного мяча весом 1 кг производится из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2–3 броска, фиксируется лучший результат.

8.1) Соответствует норме или превышает ее

(баллов: 4)

8.2) Незначительно отстает от нормы

(баллов: 2)

8.3) Не соответствует норме

(баллов: 0)

Комментарии

При обследовании детей дается не менее 2 попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, на-пример: «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в сентябре-октябре, апреле-мае

Показатели дальности метания набивного мяча (Г. Юрко)	
Пол	Дальность метания, см
3 года	
Мальчики	109–157
Девочки	97–153
4 года	
Мальчики	117–185
Девочки	97–178

Оценочная шкала

Итоговый балл	Описание	Цвет
3,5 - 4	Оптимальный уровень	
2,51 - 3,49	Высокий уровень	
1,76 - 2,5	Средний уровень	
0 - 1,75	Низкий уровень	

3.6.6 Самостоятельная двигательная деятельность (старший возраст)

№ 1

Умение пройти по наклонной доске высотой 30–35 см

Подгруппе детей (5–6 человек) предлагается в игровой форме выполнить следующие движения:

1. Пройти по наклонной доске высотой 30–35 см.
2. Перепрыгнуть на двух ногах через 3–4 предмета (высота 4–5 см).
3. Влезть на гимнастическую стенку (высота 1 м–1,5 м).
4. Прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см).

1.1) Выполняет самостоятельно и правильно

(баллов: 4)

1.2) Выполняет с небольшой помощью взрослого

(баллов: 3)

1.3) Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого

(баллов: 2)

1.4) Не может или отказывается выполнять действие

(баллов: 1)

№ 2

Умение перепрыгнуть на двух ногах через 3–4 предмета (высота 4–5 см)

2.1) Выполняет самостоятельно и правильно

(баллов: 4)

2.2) Выполняет с небольшой помощью взрослого

(баллов: 3)

2.3) Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого

(баллов: 2)

2.4) Не может или отказывается выполнять действие

(баллов: 1)

№ 3

Умение влезть на гимнастическую стенку (высота 1,0–1,5 м)

3.1) Выполняет самостоятельно и правильно

(баллов: 4)

3.2) Выполняет с небольшой помощью взрослого

(баллов: 3)

3.3) Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого

(баллов: 2)

3.4) Не может или отказывается выполнять действие

(баллов: 1)

№ 4

Умение прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см)

4.1) Выполняет самостоятельно и правильно

(баллов: 4)

4.2) Выполняет с небольшой помощью взрослого

(баллов: 3)

4.3) Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого

(баллов: 2)

4.4) Не может или отказывается выполнять действие

(баллов: 1)

Оценочная шкала

Итоговый балл	Описание	Цвет
		т

Итоговый балл	Описание	Цвет
3,5 - 4	Оптимальный уровень	Зеленый
2,4 - 3,49	Высокий уровень	Черный
1,3 - 2,39	Средний уровень	Черный
0 - 1,29	Низкий уровень	Красный