

**Комитет по образованию администрации города Мурманск.  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
г. Мурманска №131.**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МБДОУ г. Мурманска №131  
Протокол №6 от 25 августа 2023г.

**Мария  
Игоревна  
Воропаева**

Подписано цифровой  
подписью: Мария  
Игоревна Воропаева  
Дата: 2023.08.30  
18:51:43 +03'00'

**УТВЕРЖДЕНА**

заведующей

МБДОУ г. Мурманска №131

Приказ № от 25 августа 2023 г.

Воропаева М.И../



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Инструктора по физической культуре.**

2023г.  
г. Мурманск

|                                                                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>I. Целевой раздел</b>                                                                                                                                                 | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка:                                                                                                                                              | 3  |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации                                                                                                                                          | 4  |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.                                                                                                                      | 4  |
| 1.1.3. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста                                                                                            | 5  |
| 1.1.5. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы.                                                                                               | 6  |
| <b>II. Содержательный раздел</b>                                                                                                                                         | 9  |
| 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».                                                          | 9  |
| 2.1.1. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы                                                                                                          | 9  |
| Национально-региональный компонент.                                                                                                                                      |    |
| 2.1.2. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».                                                        | 9  |
| <b>2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы. Использование способов, методов и средств реализации основной образовательной программы:</b> | 33 |
| <b>2.2.1. Формы реализации Программы.</b>                                                                                                                                | 33 |
| <b>2.2.2. Методы и технологии обучения:</b>                                                                                                                              | 38 |
| <b>2.2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении образовательной области «Физическое развитие»</b>                                                | 40 |
| <b>2.2.4. Характер взаимодействия со взрослыми</b>                                                                                                                       | 40 |
| <b>2.2.5. Характер взаимодействия ребенка с другими детьми.</b>                                                                                                          | 42 |
| <b>2.2.6. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.</b>                                                                                         | 42 |
| <b>2.2.7. Диагностический инструментарий для обеспечения индивидуального подхода к развитию и воспитанию детей.</b>                                                      | 43 |
| <b>III. Организационный раздел</b>                                                                                                                                       | 47 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечения основной образовательной программы.                                                                                             | 47 |
| <b>3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.</b>                                                                                 | 51 |
| <b>3.3. Особенности развивающей предметно- пространственной среды.</b>                                                                                                   | 58 |

|                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|
| <b>3.4. Режим дня воспитанников</b>                             |  |
| 3.2 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.  |  |
| 3.3 Календарно тематический план по взаимодействию с родителями |  |
| Аннотация                                                       |  |

# **1. Целевой раздел.**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая образовательная программа по разделу «Физическая культура» составлена на основе ООП МБДОУ №131, реализуемой в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении г. Мурманска №131, разработанной на основе образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 131, в соответствии с федеральной образовательной программы дошкольного образования, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809), разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 года (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации » от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации » от 14.06.2013 № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; – Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного

Реализуемая программа строится на принципах личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми дошкольного возраста и обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте 3-8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных психофизических особенностей.

**Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.**

## **1.2. Цели и задачи.**

**Цель:** использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

**Задачи:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.
- 

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

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;

- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.**

##### **Младший дошкольный возраст (3-4 года).**

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Ребенок освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами. Дети успешно осваивают умения самообслуживания, культурно-гигиенические навыки, новые предметные и игровые действия. Младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания. Приучается бережно относиться к своим вещам, правильно пользоваться предметами личной гигиены. У младших дошкольников возрастает целенаправленность действий.

Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок четвертого года жизни обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным.

##### **Средний дошкольный возраст (4-5 лет).**

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

##### **Старший дошкольный возраст (5-6 лет).**

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Уделяется особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценивать движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

##### **Ребенок на пороге школы (6-7 лет).**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом развитии старших дошкольников.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Обогащаются представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств, некоторых приемах первой помощи в случае заболевания, некоторых правилах ухода за больным.

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

#### **Младший дошкольный возраст (3-4 года)**

- Строится в круг, в колонну, парами, находит свое место;
- начинает и заканчивает упражнения по сигналу;
- сохраняет правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходит, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегает, не опуская головы;
- одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, поражает вертикальную и горизонтальную цели; подлезает под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазает и перелезает по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);
- лазает по гимнастической стенке приставным шагом.
- Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни. Имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.
- С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания, радуется своей самостоятельности и результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.).
- С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

#### **Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

- Самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры; сохраняет исходное положение; четко выполняет повороты в стороны;

- выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- сохраняет правильную осанку во время ходьбы, заданный темп.
- сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, при беге парами соизмеряет свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия;
- ловит мяч с расстояния 1,5 м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимает исходное положение при метании; ползает разными способами;
- поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;
- двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.
- Ребенок с интересом узнает новое о человеке, стремится как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).
- Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрослому в организации процесса питания, режимных моментов.
- Осуществляет перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

#### Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

- Сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходит энергично, сохраняя правильную осанку; сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкивается и выносит маховую ногу вверх в скоростном беге;
- точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполняет разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры;
- ведет, передает и забрасывает мяч в корзину, знает правила игры;
- передвигается на лыжах переменным шагом;
- катается на двухколесном велосипеде и самокате;
- держится в воде и передвигается в ней на расстояние до 10 м.

- Дошкольник самостоятельно выполняет основные культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание, одевание), владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки.
- Самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться.
- Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.

### **Ребенок на пороге школы (6-7 лет).**

- Самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается во время движения;
- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления;
- отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами; точно поражает цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);
- энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам; лазает по канату (шесту) способом «в три приема»;
- организует игру с подгруппой сверстников.. Забрасывает мяч в баскетбольное кольцо, ведет и передает мяч друг другу в движении. Контролирует свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывает мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держит ракетку, ударяет по волану, перебрасывает его в сторону партнера без сетки и через нее; вводит мяч в игру, отбивает его после отскока от стола; Отталкивается одной ногой, катаясь на самокате.
- Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.
- Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание).
- Обладает представлениями о полезных и вредных привычках; о поведении во время болезни (необходимость приема лекарств, выполнения рекомендаций врача и пр.).
- Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, полоскать рот после еды, причесывать волосы и т. п.).
- Умеет определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган.
- Выполняет правила культуры еды (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом, правильно пользоваться вилкой и ножом, салфеткой и т.д.); различает полезные и вредные для здоровья продукты питания.
- Умеет делать простейшую дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, делает зарядку.
- Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

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

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

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1.Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

#### **2.1.1.Основные направления физкультурно-оздоровительной работы:**

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Создание условий                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>- организация здоровьесберегающей среды в ДОО</li><li>- обеспечение благоприятного течения адаптации</li><li>- выполнение санитарно-гигиенического режима</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2. Организационно-методическое и педагогическое направление | <ul style="list-style-type: none"><li>- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов</li><li>- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик</li><li>- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров</li><li>- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики</li></ul> |
| 3. Физкультурно-оздоровительное направление                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры</li><li>- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4. Профилактическое направление                             | <ul style="list-style-type: none"><li>-проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний</li><li>- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

#### **2.1.2. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».**

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

овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Непосредственно-образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие» имеет свою структуру:

- вводная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге с предметами и без них. А так же упражнения на укрепление мышц ног, стоп и осанки.
- основная часть направлена на обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала.
- заключительная часть – обеспечивает ребенку постепенный переход от напряженного состояния к относительно спокойному.

Физкультурно-массовые мероприятия включают все виды двигательной активности.

Планирование совместной деятельности инструктора по физической культуре с другими педагогами ДОУ и родителями воспитанников осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.

### **Младший дошкольный возраст (3-4 года).**

#### **Задачи образовательной деятельности:**

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

#### **Двигательная деятельность.**

**Ходьба и упражнения в равновесии:** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

**Бег:** «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

**Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Построения:** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

**Повороты,** переступая на месте.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

**Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

**Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

**Положения и движения туловища,** наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

**Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

#### **Спортивные упражнения:**

**Катание** на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

**Катание на санках** кукол, друг друга с невысоких горок.

#### **Подвижные игры:**

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

**Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

**Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

#### **Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:**

Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

#### **Упражнения на развитие координации движений:**

Упражнения с предметами

Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой».

**Игровые упражнения и игры для развития быстроты:** «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения.

Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.

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

##### **Достижения ребенка (Что нас радует)**

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

##### **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
- Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.
- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

Минимальные результаты

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.  
Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

### Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

#### Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

#### Двигательная деятельность:

**Построение** в колонну по одному по росту.

**Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

**Бросание, ловля, метание,** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

**Общеразвивающие упражнения:**

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжатие и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

**Спортивные упражнения:**

**Катание на санках:** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; **Катание на двух- и трехколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

**Подвижные игры:**

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

**Упражнения для развития физических качеств:**

**Игры и упражнения для развития быстроты движений:**

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

Скоростной бег: 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднятие и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднятие прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

Игры с обручами

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

Игры с бумажными стрелами, самолетиками

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Игры

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

**Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

### **Игры и упражнения для развития силы:**

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.

Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.

«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

### **Игры и упражнения для развития выносливости:**

Для развития выносливости у детей средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

Упражнения

Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Спортивные упражнения:

Катание на санках.

Катание на велосипеде.

**Упражнения на развитие гибкости:**

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.

Упражнения для туловища

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Упражнения для ног

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

Упражнения с фитболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

Подвижные игры

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

### **Результаты образовательной деятельности:**

#### **Достижения ребенка (Что нас радует):**

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

#### **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:**

- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.

- Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.
- Минимальные результаты:
  - Бег на 30 м — 13,5 с.
- Прыжки в длину с места — 50 см.
- Бросание предмета весом 80 г — 5 м.
- Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.
- Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.
- Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

### **Старший дошкольный возраст (5-6 лет).**

#### **Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Двигательная деятельность.

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля, метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

**Исходные положения:** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

**Положения и движения головы,** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

**Положения и движения рук:** одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжатие, разжатие, вращение кистей рук (8—10 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног:** приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

#### **Спортивные упражнения:**

**Катание на санках с горки** по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

**Ходьба на лыжах** по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

**Плавание.** Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

**Туристические походы** с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15—20 минут) с активным отдыхом. Езда на велосипеде (по 25—30 минут) с перерывом и отдыхом.

#### **Подвижные игры:**

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.

**Баскетбол.** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

**Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

#### **Упражнения для развития физических качеств.**

##### **Игры и упражнения для развития быстроты движений:**

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

##### **Игры на развитие быстроты:**

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и \* 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

### **Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

### **Подвижные игры:**

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

### **Упражнения для развития силы:**

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения с диском «Здоровье»

Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево- вправо.

Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат»).

Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево -вправо.

Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево -вправо.

Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево -вправо.

Упражнения с тренажером «Здоровье»: натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

## **Упражнения для развития гибкости**

### Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

### Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

### Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

## **Игры и упражнения для развития ловкости:**

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Упражнения с футболами

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

## **Результаты образовательной деятельности.**

### **Достижения ребенка (Что нас радует):**

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.

- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.
- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
- Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурногигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

## Ребенок на пороге школы (6-7 лет)

### Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

### Двигательная деятельность.

**Ходьба.** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

**Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку,

перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

**Ползание, лазание.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом переноса вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Построения и перестроения.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, поднимая руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

#### **Спортивные упражнения:**

**Катание на коньках.** Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

**Катание на велосипеде.** Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

**Плавание.** Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

**Катание на санках.** Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

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

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

#### **Подвижные игры:**

**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», «Не намочи ноги», «Горелки».

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

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

**Игры с подлезанием и лазанием:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

**Дорожка препятствий.** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

#### **Элементы спортивных игр**

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных 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 продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Хоккей.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

**Настольный теннис.** Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные -упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

### **Упражнения для развития физических качеств.**

#### **Упражнения и игры для развития быстроты движений:**

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

#### **Игры на развитие быстроты**

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

Игры со сменой темпа движений

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

Игры с максимально быстрыми движениями

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

Игры на развитие внутреннего торможения

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения (ребенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

#### **Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств:**

Бег с высоким подниманием колен на расстояние Юм, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плинт высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

Парные упражнения

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

Подвижные игры

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

**Упражнения для развития силы:**

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

Упражнения с диском «Здоровье»

Стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск, передвигаться по кругу; раскачиваться влево -вправо; стоя или стоя на коленях на дисках, в паре друг против друга, держась за руки, сгибая и выпрямляя руки, вращение вправо-влево.

Сидя на дисках друг против друга, упор руками сзади, правые ноги согнутые на полу, левые подняты и касаются ступнями одна другую; сгибая и разгибая ноги, отталкиваясь друг от друга вращаться влево -вправо.

Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево -вправо; вокруг своей оси; стоя на диске лицом к стулу, одна нога на диске, другая на сиденье стула: вращение диска вправо- влево.

Сидя на стуле, одна нога на диске: вращение ноги вправо-влево.

Стоя на двух дисках, ноги на ширине плеч, руки на поясе: движение ногами вправо-влево.

Сидя на диске, упор сзади, ноги под углом к полу: вращение влево -вправо или вокруг своей оси. Усложнение: при вращении стоя и сидя менять положение рук — в стороны, за голову, к плечам, на пояс.

Натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине (захват ручки кистью сверху и снизу).

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

**Упражнения и игры для развития выносливости:**

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

Подвижные игры

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

**Упражнения для развития гибкости:**

Для рук и плечевого пояса:

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

Для туловища:

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног:

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

**Упражнения и игры для развития ловкости:**

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногами.

Упражнения с футболами

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

Подвижные игры

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

### **Результаты образовательной деятельности.**

#### **Достижения ребенка (Что нас радует):**

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

#### **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:**

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.
- Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками). □ Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

Минимальные результаты

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

## 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в Учреждении через:

- организованную образовательную деятельность (непосредственно образовательная деятельность (далее — НОД);
- совместную (партнерскую) деятельность педагога с детьми;
- образовательную деятельность в режимных моментах;
- самостоятельную деятельность детей.

Формы организации совместной деятельности педагога с детьми представляет собой деятельность:

- с одним ребенком;
- с подгруппой детей;
- с целой группой детей.

Выбор количества детей зависит от:

- возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- вида деятельности (игровая, познавательно - исследовательская, двигательная, продуктивная);
- их интереса к данному занятию;
- сложности материала.

### 2.2.1. Формы реализации Программы.

| Реализация Программы основывается на трех составляющих:     |                                                                                                               |                                |                                                                          |                                        |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Совместная деятельность взрослого и детей                   |                                                                                                               |                                | Самостоятельная деятельность детей                                       | Взаимодействие с семьями воспитанников |
| Организованная образовательная деятельность (занятия (НОД)) | Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов и специально организованных мероприятий | Индивидуальная работа с детьми | Свободная (нерегламентированная) деятельность воспитанников по интересам |                                        |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

| Организованная образовательная деятельность – занятия (НОД)                                                                                                     | Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов и специально организованных мероприятий                                                                                                                                     | Свободная (нерегламентированная) деятельность воспитанников                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Занятия (индивидуальные, подгрупповые, групповые)<br>Занятия комплексные, интегрированные,<br>Целевые прогулки,<br>Экскурсии,<br>Спортивные марафоны, фестивали | Утренняя гимнастика<br>Гимнастика после дневного сна<br>Подвижные игры.<br>Активный отдых.<br>Физкультурные минутки<br>Динамические паузы.<br>Фестивали спорта.<br>Тематические досуги,<br>Праздники и развлечения.<br>Недели нескучного здоровья | Спонтанная игровая деятельность<br>Самостоятельная двигательная активность |

### Циклограмма двигательной активности

Двигательный режим в ДОО включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий (с учётом возрастных и индивидуальных возможностей).

| Формы организации                                       | Возрастные категории детей                                                                                              |                |                |                |                  |                       |                        |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|------------------|-----------------------|------------------------|
|                                                         | Группы раннего возраста                                                                                                 | младшая группа | средняя группа | старшая группа | подготов. группа | логопедические группы | группа для детей с ЗПР |
| Самостоятельная двигательная деятельность               | Ежедневно в помещении и на прогулке, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей |                |                |                |                  |                       |                        |
| Применение динамических поз (сидя, стоя, лёжа)          | Постоянно, как составная часть занятий и режимных моментов                                                              |                |                |                |                  |                       |                        |
| Логоритмика, ритмопластика, психогимнастические этюды   | Стимулирование двигательной активности детей во время занятий и режимных моментов.                                      |                |                |                |                  |                       |                        |
| Утренняя гимнастика (в летний период – на улице)        | 5 минут                                                                                                                 | 6-8 минут      | 8-10 минут     | 8-10 минут     |                  | 8-10 минут            |                        |
| Физкультурные занятия<br>Традиционные. Образно–игровые. | 3 раза в неделю                                                                                                         |                |                |                |                  |                       |                        |
|                                                         | Круглогодично 1 раз в неделю на открытом воздухе                                                                        |                |                |                |                  |                       |                        |

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                       |                       |                                                                                  |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| В форме круговой тренировки.<br>Сюжетно–игровые. По интересам.<br>Предметно–образные. По сказкам.<br>По литературным произведениям.<br>В форме ритмической гимнастики.<br>Комплексное. Туризм.<br>В форме эстафет и соревнований. | по 8 мин.                                                                        | по 10 мин.            | по 15 мин             | по 20 мин                                                                        | по 20 мин             |
| Театр спорта – занимательная<br>двигательная деятельность                                                                                                                                                                         |                                                                                  | 1 р. в нед.<br>10 мин | 1 р. в нед.<br>15 мин | 2 р. в нед. по 20 мин                                                            | 2 р. в нед. по 20 мин |
| Физкультминутки<br>Логоритмические;<br>для глаз; пальчиковые; на внимание и<br>т.п..                                                                                                                                              | По мере необходимости, в зависимости от<br>вида и содержания занятия (1 – 2 мин) |                       |                       | По мере необходимости, в зависимости от вида и<br>содержания занятия (1 – 3 мин) |                       |
| Подвижные игры и физические<br>упражнения                                                                                                                                                                                         | Ежедневно, не менее 2-4 раз в день в помещении и на улице                        |                       |                       |                                                                                  |                       |
|                                                                                                                                                                                                                                   | 6-8 минут                                                                        | 8-10 минут            | 10-15 минут           | 1-20 минут                                                                       | 15- 20 минут          |
| Спортивные игры                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                       |                       | Обучение педагогом не реже 1 р.в нед.                                            |                       |
| Спортивные упражнения                                                                                                                                                                                                             | Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю                                |                       |                       |                                                                                  |                       |
|                                                                                                                                                                                                                                   | 5 минут                                                                          | 6-8 минут             | 8-12 минут            | 8-15 минут                                                                       | 8-15 минут            |
| Физические упражнения на открытом<br>воздухе (прогулке)                                                                                                                                                                           | Ежедневно с подгруппами                                                          |                       |                       |                                                                                  |                       |
|                                                                                                                                                                                                                                   | 5-10 мин                                                                         | 6-8 минут             | 10-12 мин             | 10-15 минут                                                                      | 10-15 минут           |
| Спортивные развлечения,<br>физкультурные досуги                                                                                                                                                                                   | 1-2 раза в месяц                                                                 |                       |                       |                                                                                  |                       |
|                                                                                                                                                                                                                                   | 1.                                                                               | 15 минут              | 2. 20<br>минут        | 3. 20 минут                                                                      | 4. 20 минут           |
| Спортивные праздники 2 раза в год                                                                                                                                                                                                 | 10 минут                                                                         | 15 минут              | 20 минут              | 20 минут                                                                         | до 20 минут           |
| День здоровья                                                                                                                                                                                                                     | 1 раз в квартал                                                                  |                       |                       |                                                                                  |                       |
| Неделя здоровья                                                                                                                                                                                                                   | 3 раз в год                                                                      |                       |                       |                                                                                  |                       |
| Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО в течение года.                                                                                                                                                        |                                                                                  |                       |                       |                                                                                  |                       |

### ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ №131.

| № | Формы и методы                    | Содержание                                                                                                                                                                                            |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | -Адаптационный период<br>-Гибкий режим<br>-Рациональное питание<br>-Занятия цикла «Роднички здоровья»<br>-Организация микроклимата и стиля жизни группы.                                              |
| 2 | Физические упражнения             | - Утренняя гимнастика<br>-Коррекционная физкультура<br>-Подвижные игры<br>-2-я гимнастика<br>-Спортивные игры<br>-Дыхательная гимнастика<br>-Физминутки<br>-Оздоровительные паузы<br>-Точечный массаж |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры. | -Мытье рук<br>-Умывание<br>-Игры с водой<br>-Полоскание полости рта после приема пищи<br>-Полоскание зева с понижением температуры                                                                    |
| 4 | Свето-воздушные ванны.            | Проветривание помещений<br>-Сон при открытых фрамугах<br>-Прогулки<br>-Обеспечение температурного режима воздуха<br>-Босохождение                                                                     |
| 5 | Активный отдых.                   | Развлечения<br>-Праздники<br>-Игры-забавы<br>-Дни здоровья<br>Тематические недели                                                                                                                     |

|    |                        |                                                                                                                                               |
|----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                        | -Каникулы                                                                                                                                     |
| 6  | Арома и фитотерапия.   | -Ароматизация помещений<br>-Фитопитание<br>-Аромамедальоны.                                                                                   |
| 7  | Свето и цветотерапия.  | - Обеспечение светового режима<br>-Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.                                               |
| 8  | Музыкатерапия.         | Музыкальное сопровождение режимных моментов<br>-Музыкальное оформление фона занятий<br>-Использование музыки в театрализованной деятельности. |
| 9. | Стимулирующая терапия. | -Лечебное смазывание носа оксолиновой мазью<br>-Прием фитонцидов. Витаминизация пищи.                                                         |

#### 2.2.4.Методы и технологии обучения:

- **Словесный:** обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).
- **Наглядный:** создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).
- **Практический:** закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

С целью формирования творческого мышления, двигательного экспериментирования на физкультурных занятиях активно используются методы проблемного обучения

#### Здоровьесберегающие педагогические технологии

Среди данных технологий выделяем психолого – педагогические технологии (связанное с воздействием, которое педагог оказывает на детей; с психолого – педагогическим сопровождением всех элементов образовательного процесса); учебно – воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формирование культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек; социально адаптирующие и личностно – развивающие технологии – технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологической адаптации личности.

#### Основные принципы здоровьесберегающих технологий:

- гуманизации – предполагает приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогического процесса образовательного учреждения;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

- учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка – соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание активности, самостоятельности, инициативности детей в деятельности;
- субъект – субъектного взаимодействия в педагогическом процессе – свобода высказываний и поведения в разных формах организации педагогического процесса; в ходе такого взаимодействия ребенок может выбирать виды детской деятельности, в которых он бы смог максимально реализоваться;
- педагогической поддержки – решение совместно с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами;
- профессионального сотрудничества и сотворчества – профессиональное взаимодействие воспитателей и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием..

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корректирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Активный отдых детей.

### **Технология личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми.**

Характерные особенности:

- 1) смена педагогического воздействия на педагогическое взаимодействие субъектов образовательной деятельности; изменение направленности педагогического «вектора» — не только от взрослого к ребенку, но и от ребенка к взрослому;

- 2) основной доминантой является выявление личностных особенностей каждого ребенка как индивидуального субъекта познания и других видов деятельности;
- 3) содержание образования не должно представлять собой только лишь набор социокультурных образцов в виде правил, приемов действия, поведения, оно должно включать содержание субъектного опыта ребенка как опыта его индивидуальной жизнедеятельности.

## **2.2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении образовательной области «Физическое развитие»**

### **Младший дошкольный возраст.**

- использовать в работе с детьми формы и методы, побуждающие детей к различной степени двигательной активности;
- проводить индивидуальную работу в усвоении основных видов движений;
- создавать условия для приобщения к здоровому образу жизни (воспитание культурно-гигиенических навыков).

### **Средний дошкольный возраст.**

- создавать условия для повышения двигательной активности детей;
- использовать в работе с детьми методы и приёмы, активизирующие детей на самостоятельную двигательную активность (детские подвижные игры);
- поощрять возникновение у детей индивидуальных двигательных интересов и предпочтений, активно использовать их в индивидуальной работе с каждым ребёнком;
- проводить индивидуальные беседы по формированию положительного отношения к ценностям здорового образа жизни.

### **Старший дошкольный возраст (5-7 лет).**

- развивать и поддерживать активность, инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- поощрять и поддерживать индивидуальные двигательные интересы и предпочтения (подвижные игры, спортивные игры);
- создавать условия для закрепления двигательных навыков, развития физических качеств;
- обеспечивать спортивным оборудованием и инвентарём детской двигательной деятельности;
- проводить беседы по воспитанию у детей положительного отношения к ценностям здорового образа жизни;
- использовать наглядный материал для формирования у детей положительного отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и сверстников.

## **2.2.1 Характер взаимодействия со взрослыми.**

### **Задачи организации взаимодействия с семьями воспитанников**

- установление доверительных, партнерских отношений с каждой семьей;
- создание условий для участия родителей в жизни ребенка в детском саду;
- оказание психолого-педагогической поддержки родителям в воспитании ребенка и повышении компетентности в вопросах развития и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей.

Для эффективной реализации Программы используется личностно-ориентированная модель взаимодействия, которая базируется на понимании, признании и принятии ребенка как личности, умении стать на его позицию, учесть его эмоциональное состояние и самочувствие,

Личностно-ориентированная модель взаимодействия ориентирована на установление субъект-субъектных отношений всех участников образовательного процесса, в первую очередь взрослых (педагогов, родителей) и детей:

- Деятельностный принцип организации образовательного процесса — образование через организацию различных видов деятельности детей.
- Взрослые и дети — партнёры по совместной деятельности. Взаимодействие взрослых и детей осуществляется в условиях принятия и соблюдения всеми партнёрами общих норм и правил поведения, уважения друг к другу (можно участвовать в совместной со взрослым и (или) другими детьми деятельности, а можно выбрать другой вид деятельности; если выбрал своё, нужно уважать остальных: не мешать, не шуметь, ведь все заняты важными, интересными делами).
- Партнёры должны дружелюбно и уважительно общаться друг с другом.
- Как партнёры и участники совместной деятельности, и взрослые, и дети имеют равные права на проявление инициативы и активности, на выбор деятельности, форму её осуществления.

При реализации образовательной программы педагоги:

- продумывают содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
  - определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
  - соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие самостоятельности, инициативы;
  - осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давайте сделаем вместе»; «Посмотри, как делаю я», «Научи меня, помоги мне это сделать».
  - ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции, представление о мире;
  - сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность;
  - создает предметно-развивающую среду;
  - наблюдает, как развивается самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
  - сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.
- См. программу «Детство», стр. 186-198

### **2.2.2. Характер взаимодействия ребенка с другими детьми.**

В дошкольном учреждении весь образовательный процесс строится на общении и взаимодействии дошкольников со сверстниками, взрослыми родителями и педагогами, в ходе которых формируются и закладываются нравственные нормы, лежащие в основе становления межличностных отношений. Систематическое общение ребенка со сверстниками, является обязательным условием полноценного формирования его личности. Ведущий вид деятельности дошкольников игра, дети осваивают коммуникативные навыки, учатся согласовывать свои действия с учетом позиции партнеров по игре или иным занятиям, осознавать и оценивать свои качества на основе сравнения с качествами других детей. Через общение со сверстниками, совместные формы деятельности дошкольников - формируется самооценка ребенка. Дети овладевают умением жить в мире с самим собой, получать в игре навыки индивидуальной работы и группового взаимодействия, учатся учиться. Главным содержанием общения детей дошкольного возраста становится сотрудничество. Эффективным является путь, при котором взрослый налаживает отношения между детьми, привлекает их внимание к субъективным качествам друг друга: демонстрирует достоинства сверстника, ласково называет его по имени, хвалит партнера, предлагает повторить его действия и т.д. При таких воздействиях взрослого возрастает интерес детей друг к другу, появляются эмоционально окрашенные действия, адресованные сверстнику.

### **2.2.6. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

#### **Формы работы с родителями:**

- индивидуальные беседы;
- общие и групповые родительские собрания;
- консультации;
- совместное проведение мероприятий;
- анкетирование;
- тестирование.

#### **Условия работы с родителями:**

- целенаправленность;
- систематичность;
- доброжелательность и внимание.

### **2.2.7. Диагностический инструментарий для обеспечения индивидуального подхода к развитию и воспитанию детей.**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическими работниками Учреждения в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

#### **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

##### **Быстрота**

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5—7 м ставится хорошо видимой с линии старта черта- ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

##### **Сила**

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног — становым динамометром.

##### **Скоростно-силовые качества**

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть 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.

### Ловкость

Ловкость — это способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

### Выносливость

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

### Гибкость

Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость 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 соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста**

|     |                |                |                      |                            |                                    |                            |                     |                        |                   |                    |
|-----|----------------|----------------|----------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------|-------------------|--------------------|
| Пол | Бег на 30 м, с | Бег на 10 м, с | Бег на расстояние, с | Метание набивного мяча, см | Метание мешочка с песком вдаль, см | Прыжок в длину с места, см | Прыжок в высоту, см | Статическое равновесие | Становая сила, кг | Сила кисти рук, кг |
|-----|----------------|----------------|----------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------|-------------------|--------------------|

|               |          |         |   |         |                |               |         |       |          |       |                |               |
|---------------|----------|---------|---|---------|----------------|---------------|---------|-------|----------|-------|----------------|---------------|
|               |          |         |   |         | Правая<br>рука | Левая<br>рука |         |       |          |       | Правая<br>рука | Левая<br>рука |
| <b>4 года</b> |          |         |   |         |                |               |         |       |          |       |                |               |
| Мальчики      | 10.5-8.8 | 3.3-2.4 | — | 117-185 | 2.5-4.1        | 2.0-3.4       | 60-90   | 14-18 | 3.3-5.1  | 14-18 | 3.9-7.5        | 3.5-7.1       |
| Девочки       | 10.7-8.7 | 3.4-2.6 | — | 97-178  | 2.4-3.4        | 1.8-2.8       | 55-93   | 12-15 | 5.2-8.1  | 12-16 | 3.1-6.0        | 3.2-5.6       |
| <b>5 лет</b>  |          |         |   |         |                |               |         |       |          |       |                |               |
| Мальчики      | 9.2-7.9  | 2.5-2.1 | — | 187-270 | 3.9-5.7        | 2.4-4.2       | 100-110 | 20-26 | 7.0-11.8 | 18-25 | 6-9            | 6-8           |
| Девочки       | 9.8-8.3  | 2.7-2.2 | — | 138-221 | 3.0-4.4        | 2.5-3.5       | 95-104  | 20-35 | 9.4-14.2 | 14-20 | 6-8            | 5-7           |
| <b>6 лет</b>  |          |         |   |         |                |               |         |       |          |       |                |               |
| Мальчики      | 7.8-7.0  | 2.2-2.0 | — | 450-570 | 6.7-7.5        | 5.8-6.0       | 116-123 | 22-25 | 40-60    | 20-23 | 11             | 10.5          |
| Девочки       | 7.8-7.5  | 2.4-2.2 | — | 340-520 | 4.0-4.6        | 4.0-4.4       | 111-123 | 21-24 | 50-60    | 19-21 | 10             | 9             |

#### Возрастно-половые показатели развития гибкости у детей дошкольного возраста

| Пол           | Наклон ниже уровня скамейки, см |
|---------------|---------------------------------|
| <b>4 года</b> |                                 |
| Мальчики      | 3-7                             |
| Девочки       | 2-6                             |
| <b>5 лет</b>  |                                 |
| Мальчики      | 2-7                             |
| Девочки       | 4-8                             |
| <b>6 лет</b>  |                                 |
| Мальчики      | 3-6                             |
| Девочки       | 4-8                             |

## **ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ИЗУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА ДЕТЕЙ)**

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку — «умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов — в баллах:

- ✓ «отлично» — все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- ✓ «хорошо» — при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
- ✓ «удовлетворительно» — тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
- ✓ «неудовлетворительно» — упражнения практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1—2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);
- ✓ «плохо» — ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

**Метод диагностики:** беседа «Незаконченные предложения».

**Цель:** выявление готовности соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.

**Процедура организации и проведения.**

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

1. Здоровый человек — это...
2. Мое здоровье...
3. Иногда я болею, потому что...
4. Когда я болею, мне помогают...
5. Когда у человека что-то болит, то...
6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...
7. Когда я думаю о здоровье, представляю себе...
8. Когда я думаю о своем здоровье, мне хочется...
9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
10. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...
11. Когда мои друзья болеют, я...

12. Когда мы, с мамой идем к врачу, я думаю...

Между предложениями можно сделать паузу, перерыв, если ребенок устанет или начнет отвлекаться. Результаты оформляются в таблицу.

| Направленность отношения                      | № п/п       | Детские суждения (комментарии) |
|-----------------------------------------------|-------------|--------------------------------|
| 1. Отношение к здоровью                       | 1, 7        |                                |
| 2. Отношение к своему здоровью                | 2, 3, 6, 12 |                                |
| 3. Отношение к болезни                        | 4, 5, 11    |                                |
| 4. Отношение к опасным для здоровья ситуациям | 10          |                                |
| 5. Направленность желаний о здоровье          | 8, 9        |                                |

#### Реализация образовательных областей с учетом регионального компонента

| Образовательные области | Содержание                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическое развитие     | Знакомство со спортивными традициями и физкультурно-оздоровительными учреждениями Мурманска; спортивными играми и видами спорта народов Севера (саами); участие в спортивно-массовых мероприятиях города, в спортивном фестивале «Белый медвежонок». |

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Состояние здания ДОО оценивается как удовлетворительное.

Проектная мощность ДОО, используемая в образовательных целях для реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- 12 групп
- музыкальный зал;
- физкультурный зал;
- групповые помещения,
- переходы
- 12 прогулочных площадок;

Материально-техническая база ДОО представляет собой совокупность вещественных элементов, необходимых для нормального функционирования и развития учреждения в целом. В детском саду создаются благоприятные условия для всестороннего развития

дошкольников. Предметно-пространственная среда, организованная педагогами, служит интересам и потребностям детей, развитию детей, а также способствует эмоциональному благополучию, создает у детей чувство уверенности в себе и защищенности, дает возможность самостоятельно распоряжаться её составляющими. Все элементы среды взаимосвязаны между собой по содержанию и художественному решению ДОО. Материально-техническая база учреждения ежегодно обновляется, обогащается, администрация ведет систематическую работу по ее укреплению.

Материально-технические условия реализации Программы отвечают следующим требованиям:

- соответствие с санитарно-эпидемиологическими правилам и нормативам;
- соответствие с правилам пожарной безопасности;
- соответствие возрастным и индивидуальным особенностями развития детей;
- соответствие требованиям к развивающей предметно-пространственной среде;
- укомплектованность учебными, методическими пособиями, техническим средствами обучения и др.

**Обеспечение образовательного процесса методическими материалами, игрушками и игровым оборудованием**

| Направления образовательной деятельности                                                                                                                                    | Вид помещений                                                                | Оснащение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Двигательная деятельность</b>                                                                                                                                            |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями) | Музыкальный зал, физкультурный зал, все пространство ДОО, участок учреждения | магнитофон; музыкальный центр, оборудование (для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания; общеразвивающих упражнений); картотеки подвижных игр; атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы, материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек                                                                                                                           |
| Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании                                                                           | Музыкальный зал, физкультурный зал, все пространство ДОО, участок учреждения | Оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих упражнений); настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т. д.); фитболы; атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы                                                                                                                              |
| Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей                                                                                                           | Музыкальный зал, физкультурный зал, все пространство ДОО, участок учреждения | Развивающие игры; художественная литература; траектории зрительных тренажёров, игры на ловкость; дидактические игры на развитие психических функций (мышления, внимания, памяти, воображения); оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих упражнений); картотеки подвижных игр; сухой бассейн; атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы |
| Воспитание культурно-гигиенических навыков                                                                                                                                  | Все помещения групп, участок учреждения                                      | Алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; художественная литература; игрушки-персонажи; игрушки — предметы оперирования; маркеры игрового пространства; настольные игры соответствующей тематики; иллюстративный материал, картины, плакаты, слайды, презентации.                                                                                                                                           |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни                                                                                                                | Все помещения групп, участок учреждения                                      | Иллюстративный материал, картины, плакаты; слайды, презентации. настольные игры соответствующей тематики; художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; игрушки-персонажи; игрушки—предметы оперирования; физкультурно-игровое оборудование; оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих упражнений); картотеки подвижных игр.              |

### Использование помещений ДОО

| Вид помещения                       | Функциональное использование                                                                                                                                       | Оснащение                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Музыкальный зал                     | Утренняя гимнастика занятия, досуговые мероприятия, праздники, театрализованные представления, родительские собрания, совместные мероприятия для детей и родителей | Музыкальный центр, диски, пианино, синтезатор, детские стулья<br>Тематическое оформление интерьера к праздникам, развлечениям.<br>Детские музыкальные инструменты Различные виды театра, ширмы.                      |
| Физкультурный зал                   | Утренняя гимнастика; занятия, развлечения, тематические, физкультурные досуги; праздники                                                                           | Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия.<br>Нетрадиционное физкультурное оборудование                                                                                                      |
| Групповые приёмы                    | Информационно – просветительская работа с родителями                                                                                                               | Информационные уголки, выставки детского творчества, наглядно–информационный материал                                                                                                                                |
| Прогулочные площадки по числу групп | Прогулки, наблюдения;<br>Игровая деятельность;<br>Самостоятельная двигательная деятельность<br>Трудовая деятельность                                               | Прогулочные площадки для детей всех возрастных групп. Игровое, функциональное и спортивное оборудование. Дорожки для ознакомления дошкольников с правилами дорожного движения. Цветники. Игры- разметки на асфальте. |

### Предметно-пространственная среда в группах

|                                         |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Центр активности «Физкультурный уголок» | Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности                            | Оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания. Атрибуты к подвижным и спортивным играм, нетрадиционное физкультурное оборудование  |
| Центр активности «Игровая зона»         | Реализация ребенком полученных и имеющихся знаний об окружающем мире в игре. Накопление жизненного опыта | Атрибутика для сюжетно-ролевых игр по возрасту детей («Семья», «Больница», «Магазин», «Школа», «Почта», «Армия», «Парикмахерская», «Библиотека», «Ателье» и др.) Предметы-заместители |
| Центр активности «Уголок безопасности»  | Расширение познавательного опыта, его использование в повседневной деятельности                          | Дидактические, настольные игры по профилактике ДТП. Макеты перекрестков, районов города. Дорожные знаки<br>Литература о правилах дорожного движения                                   |

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

#### Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

| Физическое развитие                                              |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Двигательная деятельность                                        | 1. Будинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.                                                                                  |
|                                                                  | 2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983 – 144 с.                                                                                        |
|                                                                  | 3. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят./ серия «Мир вашего ребенка». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004 – 288 с.                           |
|                                                                  | 4. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Айрис – пресс, 2005 – 144 с.                                         |
|                                                                  | 5. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство» - М.; «Детство-пресс», 2012 – 160 с.                                        |
|                                                                  | 6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М. : Просвещение, 1985. – 271 с.                                          |
|                                                                  | 7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.                  |
|                                                                  | 8. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 93 с.                                                                               |
|                                                                  | 9. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.; Прсвещение, 1983, - 224 с.                                                                                           |
|                                                                  | 10. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков – М.: ТЦ Сфера, 2005.- 64 с.                                                                            |
|                                                                  | 11. Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей – СПб.: «Детство-пресс», 2000 – 48 с.                                           |
|                                                                  | 12. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Бычкова С.С. – М.: АРКТИ, 2001 – 64 с.                                                         |
|                                                                  | 13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005 – 176 с.         |
|                                                                  | 14. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. /Под ред. А,В. Кенеман, М.Ю. Кистяковской. – М.: Просвещение, 1980 - 144 с.                                         |
|                                                                  | 15. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием./ Ермолаев С.Д. – М.: «Детство-пресс», 2001, 48 с.                                                 |
|                                                                  | 16. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2001 – 96 с. |
|                                                                  | 17. Шелухина И.П. Мальчики и девочки: Дифференцированный подход к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2006 – 96 с.                                  |
| <b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса:</b> |                                                                                                                                                                                 |
|                                                                  | 1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. – М.: АРКТИ, 2005- 108 с.                                                                                       |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                               | <p>2. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004 -144 с.</p> <p>3. .Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. – М.: ГНОМ и Д. , 2004 – 112 с.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программно-методическое пособие «Расту здоровым», В.Н.Зимонина, «Владос» М.; 2002.</li> <li>2. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006.</li> <li>3. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В.Ветрова. – М.: Эксмо, 1995.</li> <li>4. Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.</li> <li>5. Уроки этикета / С.А. Насонкина. – СПб.: Акцидент, 1996.</li> <li>6. Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-Пресс, 2000.</li> <li>7. Уроки здоровья / Под ред. С.М.Чечельницкой.</li> <li>8. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka- press, 1993.</li> <li>9. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.</li> <li>10. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. – М.: МДО, 1999.</li> <li>11. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.</li> <li>12. Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.</li> <li>13. ; « Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-пресс, 2000.</li> </ol>                |
| <b>Взаимодействие детского сада с семьей</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Детский сад и молодая семья. Основы успешного взаимодействия / под ред. В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 128 с.</li> <li>2. Евдокимова Е.С. педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.</li> <li>3. Детско-родительский клуб «Веселая семейка». Практические материалы. Авт.-сост. Попова Л.Н., Гонтаревская М.Н., Киселева М.О.. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с.</li> <li>4. Майер А.А., Давыдова О.И., Воронина Н.В. 555 идей вовлечения родителей в жизнь детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с.</li> <li>5. Маханева М.Д., Решикова С.В. Спрашивайте –отвечаем! – М.: СЦ Сфера, 2010. – 128 с.</li> <li>6. Осипова Л.Е. Родительские собрания в детском саду. Подготовительная группа. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2010. - 56 с.</li> <li>7. Осипова Л.Е. Родительские собрания в детском саду. Старшая группа. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2010. - 64 с.</li> <li>8. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников /под ред. С.С. Прищепы, Т.С. Шатверян. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с.</li> <li>9. Социальное партнерство детского сада с родителями. Сборник материалов / сост. Т.В. Цветкова. – М.: ТЦ Сфера,</li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 2013. – 128 с.<br>10. Я – компетентный родитель: Программа работы с родителями дошкольников / под ред. Л.В. Коломийченко. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Программно-методическое обеспечение образовательного процесса  
с учетом образовательных задач и возраста детей**

| возраст | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Название программы, методического пособия, автор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дидактическое обеспечение (фонотека, схемы- картинки, и т.д.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-4     | <p>1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3.Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>6.Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека.</p> <p>7.Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <p>8.Развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья).</p> | <p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31</p> <p>- Л.А. «Глазырина Физическая культура дошкольникам».</p> <p>-Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду».</p> <p>Образовательная область «Здоровье» стр.37</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993.</p> | <p>Спортивный зал:</p> <p>стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>- картотека подвижных игр и упражнений к занятиям;</p> <p>-картотека комплексов ОРУ;</p> <p>-подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>- наборы картинок-схем;</p> <p>- тематические альбомы</p> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>9.Обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного использования.</p> <p>10.Формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным объектам</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4-5 | <p>Задачи воспитания и развития детей</p> <p>1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;</li> <li>-соблюдению и контролю правил в подвижных играх;</li> <li>-самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;</li> <li>-умению ориентироваться в пространстве;</li> <li>-восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;</li> <li>-развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</li> </ul> <p>3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.</li> <li>-Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.</li> </ul> | <p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Л.А. Глазырина «Физическая культура дошкольникам».</li> <li>-Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»</li> <li>-М.Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми».</li> </ul> <p>Образовательная область «Здоровье» стр.37</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</li> <li>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993.</li> </ul> | <p>Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-фонотека,</li> <li>- картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</li> <li>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма,</li> <li>-карточки-схемы: точечный массаж;</li> <li>- карточки-схемы: упражнения и спортивные задания для НОД;</li> </ul> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | -Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5-6 | <p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);</li> <li>-формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</li> <li>-учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;</li> <li>-побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;</li> <li>-воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</li> </ul> <p>3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.</li> <li>-Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах</li> </ul> | <p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31.</p> <p>- Л.А. Глазырина «Физическая культура дошкольникам».</p> <p>-Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»</p> <p>-М.Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми»</p> <p>Образовательная область «Здоровье» стр.123</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская, Москва ,1993.</p> | <p>Спортивный зал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</li> <li>- иллюстрации о спорте;</li> <li>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</li> <li>-фонотека;</li> <li>- тематические альбомы;</li> <li>- тематические альбомы</li> </ul> <p>Иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.</p> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>профилактики и охраны здоровья.</p> <p>-Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.</p> <p>-Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.</p> <p>-Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.</p> <p>-Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6-7 | <p>1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;</li> <li>-закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;</li> <li>-закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</li> </ul> <p>Закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</li> </ul> <p>3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость,</p> | <p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура».</p> <p>Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Л.А. Глазырина «Физическая культура дошкольникам».</li> <li>-Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду».</li> <li>-М.Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные</li> </ul> | <p>Спортивный зал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</li> <li>- иллюстрации о спорте</li> <li>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</li> <li>-фонотека;</li> <li>- тематические альбомы;</li> <li>- Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</li> <li>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>5.Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p> <p>6.Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.</p> <p>7.Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.</p> <p>8.Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</p> | <p>занятия с детьми»</p> <p>Образовательная область «Здоровье» стр.345</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p> | <p>со схемами точечным массажем.</p> <p>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Приобретение методической литературы и наглядных пособий в соответствии с ФГОС ДО в ДОО осуществляется по мере выпуска их издательствами.

### 3.3. Особенности развивающей предметно- пространственной среды.

Предтно - пространственная среда (ППС) в ДОО организована таким образом, чтобы обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, возможность экспериментировать с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой); двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей; возможность самовыражения детей. Выделение безопасной микро и макросреды обеспечивает возможность организации общения, совместной деятельности детей и взрослых, тем самым обеспечивается реализация требований к ППС ФГОС ДО, а именно насыщенность и безопасность ППС.

Пространство групп организовано в виде разграниченных пространств («центры», «уголки»), оснащенных развивающим материалом, не обладающих жестко закрепленным способом употребления, которые дают возможность педагогам разнообразно использовать различные составляющие предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д., тем самым обеспечивает реализация принципа полифункциональности. Все предметы размещены в зоне доступа для детей (обеспечение принципа доступности). Оснащение «центров», «уголков», меняется в соответствии с тематическим планированием (обеспечение принципа вариативности). В групповых комнатах предусмотрена возможность изменения компонентов предметно-развивающей среды в зависимости от образовательной ситуации (обеспечение принципа трансформируемости).

#### Перечень материалов и оборудования, средств обучения и воспитания используемых для создания развивающей предметно-пространственной среды

##### Группы раннего возраста

| Социально-коммуникативное развитие |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическое развитие                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Физкультурное оборудование         | Игровой модуль (горка; тоннель-«гусеница», качалка, большие игровые арки, гимнастический мат и пр.). Лесенка-стремянка; 2-3 пролета гимнастической стенки; валики для перелезания; прозрачный туннель, обруч для пролезания; дуга-воротца для подлезания (высота 40см.); корзина, вожжи с бубенцами, мячи разных размеров, кегли. Гимнастическая скамейка |
| Оздоровительное оборудование       | Оздоровительный модуль (массажные коврики и дорожки, сухой бассейн, резиновые кольца, коврики разной фактуры и пр.). Оборудование для воздушных и водных процедур. Оборудование для обеспечения экологической безопасности: фильтры-очистители для воды, очистители-ионизаторы воздуха                                                                    |

##### Младший и средний дошкольный возраст

| Физическое развитие        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физкультурное оборудование | Шведская стенка 4 пролета, 2 гимнастические скамейки; лестницы веревочные, 2 наклонные; доски с ребристой поверхностью, 2 гимнастических мата, мячи разных размеров, дуги-«ворота» для подлезания 60см, кегли, колебросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком вес 100гр, |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | платки, ленты, санки, лыжи с мягким креплением, трехколесные велосипеды, самокаты и др.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Оздоровительное оборудование | Массажные коврики и дорожки, массажные мячи и диски (большие и маленькие).<br>Оборудование для воздушных и водных процедур (пластмассовые тазы, полотенца, бассейн, «морская тропа» и пр.); валики для сна; сухой бассейн и пр.<br>Оборудование для обеспечения экологической безопасности: фильтры-очистители для воды, очистители-ионизаторы воздуха и др. |

### Старший дошкольный возраст

| Физическое развитие          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физкультурное оборудование   | Шведская стенка, скамейки; лестницы веревочные, наклонные; стойки для прыжков, доски с ребристой поверхностью, наклонные, гимнастические маты, батуты; мячи разных размеров, дуги-«ворота» для подлезания 60 см, кегли, кольцобросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, кубики пластмассовые 5х5 см, платочки, ленточки, мешочки с песком 200-250гр, канат, ворота для мини футбола, баскетбольные кольца, сетка волейбольная, кубы 40х40см, санки, лыжи с мягким креплением, самокаты, бадминтон, секундомер, рулетка и др. |
| Оздоровительное оборудование | Массажные коврики и дорожки, массажные мячи и диски (большие и маленькие). Оборудование для воздушных и водных процедур; сухой бассейн и пр. Оборудование для обеспечения экологической безопасности: фильтры-очистители для воды, очистители-ионизаторы воздуха и др.                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### 3.4. Режим дня воспитанников

Программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в ДОО. Режим пребывания в ДОО при пятидневной рабочей недели – ежедневно с 7.00-19.00.

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в ДОО организован с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учтены повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. В течение дня во всех группах предусмотрен определённый баланс различных видов деятельности.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа.

Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют продолжительностью не менее 3 часов, для детей от 3 до 7 - около 2 - 2,5 часов.

Самостоятельная деятельность детей 3-6 лет занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет предусмотрено в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю.

В режиме дня указана общая продолжительность организованной детской деятельности, включая перерывы.

Во вторую половину дня детям предоставляется уплотненный полдник с включением блюд ужина .

Основные принципы построения режима дня: последовательность, постоянство и постепенность; соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.

Режим дня в группах компенсирующей направленности изменяется в зависимости от возраста детей и может соответствовать режиму дня группы общеразвивающей направленности для детей такого же возраста.

#### **Организация непосредственно образовательной деятельности.**

Продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности не превышает для детей:

- 1-3 лет – не более 10 минут;
- 3-4 лет – не более 15 минут;
- 4-5 лет – не более 20 минут;
- 5-6 лет – не более 25 минут;
- 6-7 лет - не более 30 минут.

Продолжительность перерыва для отдыха детей между НОД – не менее 10 минут.

**Расписание видов** непосредственно образовательной деятельности с учетом возрастных особенностей детей составляется и утверждается ежегодно. При этом количество видов НОД может быть меньше количества видов детской деятельности. В обязательном порядке в перечень видов НОД входят: познавательно-исследовательская деятельность, двигательная деятельность, музыкально-художественная деятельность и продуктивная деятельность

**Планирование образовательно-воспитательной работы осуществляется в соответствии с планированием, представленным в комплексной образовательной программе дошкольного образования «Детство»/Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др. Стр.34-39.**

#### **Объем недельной нагрузки непосредственно образовательной деятельности, включая реализацию дополнительных образовательных программ:**

- для детей 1-2 лет - 1 час 40 минут;
- для детей 2-3 лет - 1 час 40 минут;
- для детей 3-4 год - 2 часа 30 минут;
- для детей 4-5 лет - 3 часа 20 минут;
- для детей 5-6 лет - 3 часа 45 минут;
- для детей 6-7 лет - 7 часов 30 минут.

### **Особенности построения оптимального режима дня в группе:**

- Понедельник и пятница не загружены интеллектуально; необходимо обеспечить ребёнку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворённости от пребывания в детском саду в конце недели санпин;
- В расписание дня включена организованная деятельность и свободная деятельность ребенка по его выбору и инициативе.
- В режиме дня предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения;
- Ежедневно учитывается время для совместных игр взрослых с детьми, причем инициатива в этих играх должна принадлежать воспитанникам, а педагогом следует ее всячески поощрять;
- В режиме дня предусмотрено время для проведения профилактических мероприятий, психотренингов, релаксационных и музыкальных пауз.

При проведении режимных процессов в ДОО придерживаются следующих **правил**:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

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

Культурно-досуговая деятельность способствует:

- культурному отдыху детей, их эмоциональной разрядке, что необходимо для психического и физического здоровья дошкольников;
- развитию детского творчества в различных видах художественной деятельности;
- развитию способностей к импровизации, готовности к экспромту;
- созданию условий для творческого взаимодействия детей и взрослых;
- формированию коммуникативной культуры детей;
- расширению кругозора детей, обогащению разнообразными впечатлениями средствами интеграции содержания различных образовательных областей;
- формированию представлений о формах культурного отдыха, воспитанию потребности в культурных развлечениях.

Культурно-досуговая деятельность имеет широкий спектр влияния на воспитание и развитие ребенка, на формирование его «Я-концепции». Но главной, приоритетной задачей является создание условий для эмоционального отдыха детей, снятия психического

напряжения (что чрезвычайно важно для современного ребенка, испытывающего стрессы и напряжения). Культурно - досуговая деятельность тесно связана с реализацией различных культурных практик (см. стр настоящей Программы)

**Задачи организации культурно-досуговой деятельности** соответствуют задачам, определенным в комплексной образовательной программе дошкольного образования «Детство»/Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др.  
См. КОП ДО «Детство» стр. 250-252,стр259-296

Количество праздников определяется исходя из возрастных особенностей, потребностей и интересов детей, в том числе специальных образовательных потребностей, и может быть самостоятельно сокращено, увеличено, дополнено, изменено.

Период подготовки к празднику и дата самого праздника самостоятельно определяется педагогами, реализующим Программу.

Формы подготовки к праздникам носят интегративный характер и позволяют решать задачи из нескольких образовательных областей.

**Формы организации культурно-досуговых мероприятий:**

- праздники и развлечения различной тематики;
- досуги спортивного характера;
- фестивали спорта;
- недели нескучного здоровья.

Цикличность организации досугов предполагает еженедельное их проведение (от 15 до 35 минут, в зависимости от возраста)

На ряду с различными праздниками и развлечениями различной направленности проводятся досуги, не требующие длительной и серьезной подготовки.

### **3.6.Обеспечение требований к финансовым условиям**

В рамках реализации требований ФГОС ДО администрация ДОО обеспечиваются следующие финансовые условия:

1. Обеспечивает возможность выполнения требований ФГОС ДО к условиям реализации и структуре Программы.
2. Обеспечивает реализацию обязательной части Программы и части, формируемой участниками образовательного процесса, учитывая вариативность индивидуальных траекторий развития детей
3. Отражает структуру и объём расходов. Необходимых для реализации Программы, а также механизм их формирования
4. Осуществляет финансирование реализации Программы в объёме нормативов финансирования (НФ ДО), достаточном и необходимом для осуществления расходов на оплату труда работников, на средства обучения и воспитания, соответствующие материалы, расходов, связанных с дополнительным профессиональным образованием руководящих и педагогических работников по профилю их деятельности, иных расходов, связанных с реализацией и обеспечением реализации Программы.

### **3.7.Обеспечение требований к кадровым условиям**

В рамках реализации требований ФГОС ДО администрация ДОУ обеспечивает следующие кадровые условия:

1. Соответствие квалификации педагогических и учебно–вспомогательных работников квалификационным характеристикам.
2. Соответствие должностного состава и количества работников целям и задачам ОП, а также особенностям развития детей
3. Непрерывное сопровождение Программы в течение всего времени реализации педагогическими и учебно–вспомогательными работниками.
4. Владение педагогическими работниками основными компетенциями, необходимыми для создания условий развития детей: обеспечивают эмоциональное благополучие, поддерживают индивидуальности и инициативы детей, устанавливают правила взаимодействия в разных ситуациях, обеспечивают построение зоны ближайшего развития каждого ребёнка, взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка и непосредственное вовлечение их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

### **3.8.Обеспечение требований к психолого-педагогическим условиям**

В рамках реализации требований ФГОС ДО администрация ДОО обеспечивает следующие психолого-педагогические условия:

1. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.
2. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).
3. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
4. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.
5. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
6. Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.
7. Защита детей от всех форм физического и психического насилия.
8. Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» и в соответствии с нормативно-правовыми документами. Регламентирующими деятельность детского сада :

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 5.08.2013 № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации » от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации » от 14.06.2013 № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией».

### **Цели и задачи Программы.**

**Цель:** использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

### **Задачи Программы:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Формы организации физического воспитания в ДООУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс. В основе которого находится физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию. Кроме того задачи направленные на физическое развитие дошкольников решаются индивидуально через совместную и самостоятельную деятельность в течении дня.

Диагностика физической подготовленности проводится 2 раза в год (вводная, заключительная).

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе.

Непосредственно образовательная деятельность проводится по общепринятой структуре (вводная, основная, заключительная часть).

### **Организация непосредственно образовательной деятельности.**

Продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности не превышает для детей:

- 1-3 лет – не более 10 минут;
- 3-4 лет – не более 15 минут;
- 4-5 лет – не более 20 минут;
- 5-6 лет – не более 25 минут;
- 6-7 лет - не более 30 минут.

Продолжительность перерыва для отдыха детей между НОД – не менее 10 минут.

Непосредственно-образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие» имеет свою структуру:

- вводная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге с предметами и без них. А так же упражнения на укрепление мышц ног, стоп и осанки.
- основная часть направлена на обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала.
- заключительная часть – обеспечивает ребенку постепенный переход от напряженного состояния к относительно спокойному.

Физкультурно-массовые мероприятия включают все виды подвижной деятельности. Праздники проводятся не реже 1 раз в квартал.

Планирование совместной деятельности инструктора по физической культуре с другими педагогами ДООУ и родителями воспитанников осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.