муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №16

Принято
Решением педагогического совета
МБДОУ детского сада № 16
Протокол № 1 от 31.08. 2023 года

Подписано цифровой подписью: Ермолаева Оксана Михайловна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, OGRN=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 19 Октябрь 2023 г. 15:52:55

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ детским садом № 16
_________________Ермолаева О.М
Приказ от 31. 08.2023 г. № 103

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
на 2023-2024 учебный год

Разработал:
Руденко Татьяна Геннадьевна

г. Новочеркасск

СОДЕРЖАНИЕ

I РАЗДЕЛ – ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка……..3-4
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы……5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы……6
1.1.3. Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста……..7-13
1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы детьми дошкольного возраста…… 14-15
1.2.1. Система оценки результатов освоения программы……16-20

II РАЗДЕЛ – СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Цели и задачи образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста по физической культуре…….21-22
2.2. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития с детьми дошкольного возраста по физической культуре……23-33
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов...34
2.4. Психолого-педагогические условия реализации программы……40
2.5. Региональный компонент содержания дошкольного образования в системе образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста……..42
2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы. ……43
2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников ДОУ……..44
2.8. Взаимодействие со специалистами ДОУ……45

III РАЗДЕЛ – ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы…….48
3.2. Методические материалы, средства обучения и воспитания. ……..51
3.3. Организация жизнедеятельности детей дошкольного возраста……56
3.3.1. Режим двигательной активности. ……..58
3.3.2. Традиционные события, праздники, мероприятия, осуществляемые в ДОУ……..60
3.4 Организация развивающей предметно - пространственной среды…64

Приложения.
* Календарное планирование по всем возрастным группам (2 младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группа на 2019-2020 учебный год)

РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Закон РФ об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Рабочая программа соотнесена с образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №16, построенная на основе ФОП ДО и ФГОС ДО.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для

развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

1.1.1.Цели и задачи реализации Программы.

Цель программы: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:
• забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
• создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
• максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
• творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
• вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
• уважительное отношение к результатам детского творчества;
• единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
• соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

1.1.2.Принципы и подходы к формированию Программы

Принципиальные основы программы включают ряд подходов.
Деятельностный подход, позволяющий детям через участие в различных видах деятельности раскрыть свои природные задатки и способности. При этом ребенок не пассивно усваивает культурные нормы поведения и действия, а активно участвует в их построении, доводя до уровня поступка.
Комплексный подход, обеспечивающий развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях.

Образовательный процесс основывается на следующих принципах, которые учитываются в обучении, воспитании детей и в оформлении развивающей среды:

Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.

Принцип научной обоснованности и практической применимости – содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.

Принцип интеграции содержания дошкольного образования понимается нами как состояние (или процесс, ведущий к такому состоянию) связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей, обеспечивающее целостность образовательного процесса в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса, ориентированный на объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы в тесной взаимосвязи и взаимозависимости с интеграцией детских деятельностей.

Принцип вариативности – у детей формируется умение в простейших и сложных ситуациях делать самостоятельный выбор на основе согласованных правил.

Принцип творчества ориентирует на приобретение детьми в ходе игры и любого вида деятельности собственного опыта творческой деятельности.

Принцип природосообразности обеспечивает формирование полоролевого поведения в детском сообществе и жизнедеятельности.

Принцип культуросообразности, выстраивающий содержание программы, направлен на последовательное усвоение национально-культурных традиций и разработку на этой основе ценностных ориентаций и смыслов в процессе приобщения к миру Донского края и родного города.

1.1.3. Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации. Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса - и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего до- школьного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе

целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.
В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое

особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты вы- ступают в качестве заместителей других.
Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.
В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативное. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.
Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.
Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 дета- лей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.
Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом

возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.
К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация

в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.
Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.
Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.
Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.
Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.
В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.
Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной.
Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него

интерес.
У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.
Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре
«Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.
Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наи более активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения.

Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека. Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют раз- личные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали пост- ройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала.

Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что

является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.
Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.
Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.
Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.
Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.
Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.
Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ «Я»

<u>Ребенок на пороге школы (6-7 лет)</u>

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое

пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель - мама или покупатель - шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно - творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы детьми старшего дошкольного возраста.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ (к 3-м годам)
У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ПЕРИОДЕ (к 4-ём годам)
Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ (к 5-ти годам)
Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ (к 6-ти годам)
Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ОП ДО (к концу дошкольного возраста)
У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

1.2.1. Система оценки результатов освоения программы.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основной объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Как следует их ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить

непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:
* аттестацию педагогических кадров;
* оценку качества образования;
* оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
* оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;
* распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников Организации.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.
Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка в ходе:
* коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, решения конфликтов, лидерства и пр.);
* игровой деятельности;
*познавательной деятельности (как идёт развитие детских способностей, познавательной активности);
*проектной деятельности (как идёт развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
* художественной деятельности;
* физического развития;
Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:
1) индивидуализация образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2) оптимизации работы с группой детей.
В ходе образовательной деятельности педагоги должны создать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мониторинг физического развития дошкольников осуществляется вновь прибывших детей и в конце учебного года, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 2 МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 10м., с.		
Бег 30м., с.		
Прыжки в длину с места, см.		
Метание набивного мяча (1кг), см.		

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 10м., с	3,3-2,4	3,4-2,6
Бег 30м., с		
Прыжки в длину с места, см	60-90	55-93
Метание набивного мяча (1кг), см	117-185	97-178

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 30м., с	9,2-7,9	9,8-8,3
Прыжки в длину с места, см	100-110	95-104
Прыжки в высоту с места, см	20-26	20-35
Метание набивного мяча (1кг), см	187-270	138-221
Статическое равновесие, с	7,0-11,8	9,4-14,2

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ.

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 30м., с	7,8-7,0	7,8-7,5
Прыжки в длину с места, см	116-123	111-123
Прыжки в высоту с места, см	22-25	21-24
Метание набивного мяча (1кг), см	450-570	340-520

Статическое равновесие, с	40-60	50-60

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	Обозначение	Балл
высокий	в	3
средний	с	2
низкий	н	1

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Цели и задачи образовательной деятельности по физической культуре.

Младшая группа (от 3 до 4 лет).

Задачи образовательной деятельности

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

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

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

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

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

Средняя группа (от 4 до 5лет).

Задачи образовательной деятельности

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

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

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

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы— значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими

упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (5-6 лет).

Задачи образовательной деятельности

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

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода— наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Подготовительная группа (6-7 лет).

Задачи образовательной деятельности

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

2.2. Содержание образовательной деятельности в соответствии с детьми дошкольного возраста по физической культуре.

Младшая группа (3-4 года)

Содержание образовательной деятельности:

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

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

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (рас- стояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (рас- стояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

Подвижные игры

С бегом.

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

С прыжками.

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

С подлезанием и лазаньем.

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей.

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

Средняя группа (4-5 лет)
Содержание образовательной деятельности:
Основные движения
Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
Катание на велосипеде.
Кататься на трехколесном и двухколес- ном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.
Подвижные игры
С бегом.
«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш- ку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С прыжками.
«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
С ползанием и лазаньем.
«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
С бросанием и ловлей.
«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
На ориентировку в пространстве, на внимание.
«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (5-6 лет)
Содержание образовательной деятельности:
Основные движения
Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (при- ставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в мед- ленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклон- ной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать

Спортивные игры

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

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

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг

другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Подвижные игры
С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная группа (6-7 лет)
Основные движения
Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных на- правлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.
Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.
Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

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

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

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

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и при- сев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.
Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.
Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры
С бегом.
«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,
«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками.
«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
С ползанием и лазаньем.
«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты.
«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры. «Гори, гори ясно!», и др.

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Непосредственно образовательная деятельность проводится с воспитанниками с сентября по май. В учебном году организуются каникулы: зимние во время которых проводят совместные мероприятия художественно-эстетического и физического направления (спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, музыкальные развлечения, занятия по рисованию, лепки, аппликации), а так же увеличивается продолжительность прогулок. Занятия по физическому развитию образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:
-в младшей группе – 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин. Один раз в неделю для детей круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.**В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В СООТВЕТСТВИИ С

Возрастная группа	Количество НОД в неделю/время	Количество НОД в год / время
Младшая группа	3/45	111/28ч. 15 мин.
Средняя группа	3 / 60 минут	111 / 37ч.
Старшая группа	3/ 1ч.15мин	111 / 46ч. 25 мин.
Подготовительная к школе группа	3 / 1ч.30 мин	111/ 55ч.55 мин.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В ГРУППЕ
В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в помещении. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.
Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки).

Продолжительность занятия по физической культуре:
15 мин. - 2 младшая группа
20 мин. - средняя группа
25 мин. - старшая группа
30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них *вводная часть*: (беседа вопрос-ответ «Социально - коммуникативное», «Физическое развитие»):
2мин. – младшая группа**,**

2 мин. - средняя группа,
3 мин. - старшая группа,
4 мин. - подготовительная к школе группа
Разминка
2 мин. - младшая группа,
2 мин. - средняя группа,
3 мин. - старшая группа,
4 мин. - подготовительная к школе группа
Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):
10 мин. – младшая группа,
15 мин. - средняя группа,
17 мин. - старшая группа,
19 мин. - подготовительная к школе группа
Заключительная часть (игра малой подвижности):
1 мин- младшая группа
1 мин- средняя группа,

2 мин. - старшая группа,
3 мин. - подготовительная к школе гр.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:
1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы

деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.
Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования. В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.
Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.
Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в

максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта (на тренажерах), а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны: - комплексы утренней гимнастики - комплексы физкультминуток - комплексы упражнений на развитие физических качеств - комплексы дыхательных упражнений - гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.
Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;
на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические

способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2.4. Психолого-педагогические условия реализации программы.

ФГОС предъявляет требования к условиям реализации образовательной программы:
*уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
*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);
*построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
*поддержка взрослыми положительного , доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
*поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
*возможность выбора детьми материалов, видов актуальности, участников совместной деятельности и общения;
*защита детей от всех форм физического и психического насилия.

Для успешной реализации программы на занятиях по физической культуре:
•проявляю уважение к личности ребенка и развиваю демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
•создаю условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
•обсуждаю совместно с детьми возникающие конфликты, помогаю решать их, вырабатывать общие правила, учу проявлять уважение друг к другу;
• при выполнении упражнений поддерживаю положительную самооценку, уверенность в собственных возможностях и способностях;
• использую формы и методы соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей.
Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию,

поддержки его чувства собственного достоинства. Создаю атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.
Для обеспечения в группе эмоционального благополучия всегда:
• общаюсь с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
• внимательно выслушиваю детей, показываю, что понимаю их чувства, помогаю делиться своими переживаниями и мыслями;
• помогаю детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
• создаю ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
С целью поддержания детской инициативы регулярно создаю ситуации, в которых дошкольники учатся:
• при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками;
• совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно прелагать специальные способы фиксации их выбора);
• предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);
• планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде;
• оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Для поддержки инициативы и самостоятельности при развитии физических качеств, как на занятиях, так и в самостоятельной деятельности, в ДОУ создана комфортная среда, в которой ребенку уютно и уверенно, где он может себя занять двигательной активностью. Для этого во всех возрастных группах созданы физкультурные уголки с необходимым инвентарем и оборудованием, в которых воспитанники могут изменять или конструировать игровое пространство в соответствии с возникающими игровыми ситуациями, самостоятельно могут организовать и провести полюбившиеся подвижные игры со сверстниками.
Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям (сверстникам) устанавливаю понятные для детей правила взаимодействия; создаю ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла;
Для поддержки родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья вовлекаю семьи в непосредственно образовательную деятельность. Провожу анкетирование с целью изучения потребностей родителей, консультации по запросам родителей, организую, спортивные праздники и развлечения, где непосредственными участниками являются родители. Привлекаю родителей (законных представителей) к участию в спортивных мероприятиях города, посвященных «Дню матери», «Всемирному дню семьи», «Всемирному дню отца». подготавливаю информационно-наглядный материал (буклеты, памятки, фотоотчеты, папки-передвижки и т.д.) по вопросам физического воспитания и приобщения детей к здоровому образу жизни.

Для детей с ОНР
- обеспечение дифференцированных условий в соответствии с рекомендациями психолого-медико- педагогической комиссии;
- обеспечение здоровьесберегающих условий;
- обеспечение участия всех детей с ОВЗ в проведении воспитательных, культурно-развлекательных, спортивно-оздоровительных и иных досуговых мероприятий.

2.5. Региональный компонент содержания дошкольного образования в системе образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста.

Региональный компонент дошкольного образования раскрывает культурно-познавательные, эстетические, нравственные, экологические ценности родного края. Содержание выступает эффективным средством, стимулирующим художественно-творческий, конструктивный опыт ребёнка, потребности к самовыражению через включение его в игровую, музыкальную, речевую, конструктивную деятельность.
В ДОУ региональный компонент реализуется на основе программы по ознакомлению детей с Донским краем «Донской подсолнушек» - опыт работы детских садов города Новочеркасска. Внедрение в образовательный процесс регионального компонента даёт детям первоначальные представления основ региональной истории и культуры. Целью программы является развитие понимания национальной культурной самобытности, духовной привязанности к своему краю, формирование начал этнографической культуры дошкольников, чувство патриотизма.
Особенностью осуществления регионального компонента является его интеграция во всех образовательных областях с учетом природно-климатических, национально-культурных исторических особенностей Донского края и малой Родины – города Новочеркасска. Содержание регионального компонента реализуется как через цикл занятий, так и через совместную деятельность детей и взрослых – экскурсии по городу, проведение праздников.
В приобщении дошкольников к культуре родного края особое место занимают праздники («Осенины», «Рождество», «Масленица», «Сорока» и др.). Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные народные подвижные игры и забавы, которые оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребёнка, создают определённый духовный настрой, интерес к народному творчеству.

2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы.

В ФГОС ДО выделены основные линии личностного развития ребенка дошкольного возраста: самостоятельность, инициативность, творчество. Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС ДО является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

На всех этапах жизни ребенка движения рук играют важнейшую роль. Самый благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека - от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание. Подтверждён факт, что тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка и для развития речи.

Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь.

Понимание педагогами и родителями значимости и сущности современной диагностики кистевой моторики и педагогической коррекции сохранят не только физическое и психическое здоровье ребёнка, но и оградят его от дополнительных трудностей обучения, помогут сформировать навык письма.

На занятиях по физической культуре обратила внимание на то, что дети с большим интересом выполняют различные манипуляции с предметами, активно принимают участие в играх и упражнениях, развивающих мелкую мускулатуру: игры на развитие тактильного восприятия, игры с водой и песком, фольклорные пальчиковые игры, игры на выкладывание, игры на нанизывание, игры с конструкторами и т.д.

С целью поддержки и развития детской инициативы в нашем детском саду организован кружок «Тёплые ладошки» на основе авторской программы инновационной деятельности Н. Н. Ефименко «Интеграция образовательных областей на основе комплексного формирования кистевых функций у дошкольников с целью повышения эффективности их психофизического развития и дальнейшей успешной социализации» (в русле реализации ФГОС ДО»).

Занятия проходят в игровой форме в соответствии с авторской программой Н.Н. Ефименко, используя, различный материал, ориентированный на постепенное усложнение. Занятия проводятся как с группой, так и с подгруппой детей, обязательно учитывая индивидуальные особенности и интересы детей, поддерживая положительное самоощущение, способствующее формированию установок «Я могу», «Я сумею», отмечая новые достижения детей, обращая внимание на их новые возможности и способности.

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников: создание единого пространства сотрудничества с родителями для полноценного развития ребенка и достижения эффективных результатов в реализации образовательной программы на основе обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения их компетентности в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Задачи:
— создание благоприятного климата взаимодействия с родителями;
— консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка, охране и укреплении их здоровья.

План взаимодействия с родителями воспитанников

Месяц	Мероприятие	Группа
Сентябрь	1. Ознакомление с результатами уровня физической подготовки детей, рекомендации (в индивидуальном порядке). 2. Памятка «Спортивная форма в ДОУ». 3. Выступление на родительском собрании “Особенности развития движений у детей от 3 до 7 лет ”.	2 младшая группа младшая группа все возрастные группы
Октябрь	1. Консультация на тему: “Какой вид спорта подходит моему ребёнку?”. 2. Оформление буклетов: “Какие пищевые продукты помогают стать закалёнными”. 3. Анкетирование родителей “Физическое воспитание и приобщение детей к здоровому образу жизни”.	под. гр. ст. гр. все группы мл. гр.
Ноябрь	1. Семейная фотовыставка «Мы выбираем здоровый образ жизни!». 4. День открытых дверей (свободное посещение физкультурных занятий). 3. Памятка «Выбор детских санок»	под. гр. 2 мл. гр.
Декабрь	1. Буклет “Игры в снежном царстве ”. 2. Конкурс семейных рисунков: “Мы	ст., под. группы все гр.

	выбираем ЗОЖ”.	
Январь	1. Консультация на тему: “Зимние прогулки”. 2. Подготовка атрибутов к проведению спортивного праздника, посвящённого Дню Защитника Отечества.	мл. гр. все возрастные группы
Февраль	1. Консультация «Плоскостопие» 2. Спортивный праздник “А ну-ка, папы!!” (совместный праздник детей и родителей). 3. Фото репортаж о проведении спортивных праздников.	ср. гр. под. гр. ст., гр., под. гр.
Март	1. Консультация на тему: “Красивая осанка”. 2. Оформление буклетов “Подвижные игры на свежем воздухе”.	под. гр. возрастные группы
Апрель	1.Консультация на тему: “Одежда детей весной”.	ср.гр.
Май	1.Итоговый педагогический мониторинг (ознакомление родителей в индивидуальном порядке). 2. Семейное спортивное мероприятие, посвящённое Всемирному дню семьи «Папа, мама, я – спортивная семья!» 3. Рекомендации по итогам мониторинга. 4. Консультация: «Закаливание летом – использование природных факторов для укрепления здоровья детей».	все возрастные группы. под. гр. индивидуально все возрастные группы ст.гр.

2.8. Взаимодействие со специалистами и воспитателями ДОУ.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.
Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» на других занятиях и в повседневной жизни детей, используя здоровьесберегающие технологии и специальные физические упражнения, для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. Организация совместных спортивных мероприятий, разучивание считалок, речёвок и т.д., а так же изготовление атрибутов для проведения игр. Педагогу, работающему на группе компенсирующей направленности подбираю пальчикововую, дыхательную и др. виды гимнастик

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.
Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:
1. Физическое состояние детей посещающих детский сад.
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.

Способствование предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, т.е. рациональному чередованию нагрузки (оптимальное составление сетки занятий), соблюдению режима дня и двигательного режима.

Осуществление 2 раза в год медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.
Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекается медицинская сестра к проведению интегрированных занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений. Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с учителем-логопедом.

Одним из основных направлений модернизации образования является обеспечение получения полноценного образования детьми с овз. Не секрет, что нарушение речи в последнее время стало всё более распространённым явлением среди детей дошкольного возраста. Правильная речь – один из показателей готовности ребёнка к обучению в школе, залог успешного освоения грамоты и чтения, поэтому сотрудничество инструктора по физической культуре и учителя-логопеда является неотъемлемой частью педагогического процесса. Учитель-логопед развивает и совершенствует речевое общение детей, а инструктор по физической культуре на занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных звуков учителем-логопедом, закрепления лексико-грамматических средств языка путём специально подобранных игр и упражнений, разработанных с учётом лексической темы.

3 РАЗДЕЛ. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

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

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов	
Мячи: • набивные весом 1 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие (резиновые), • для фитбола	 1 шт. 60 шт. 3 шт. 3 шт. 6 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская • для детей подготовительной группы (длина 210 см) • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	 5 шт. 3 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 77 см) • средний (диаметр 62 см)	10 шт.

дуга для подлезания (разной высота)	8шт.
Кубики пластмассовые	15 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка	1 шт.
Самокат	1 шт.
Игра «Дартс»	1 шт.
Погремушки	20 шт.
Султанчики	10 шт.
Флажки	40 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.
Набор «Островки» (14 шт.)	4 шт.
Набор для метания	1шт.
Мешочки для метания	10шт.
Мягкие модули	1 набор
Ходунки	10 шт.
Кистевые эспандеры разной степени жёсткости	18шт.
Конус сигнальный (с отверстиями)	9 шт.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	В каждой группе
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
Проектор	Средняя, старшая, подготовительные группы.
Мультимедийное оборудование	Физкультурно-музыкальный зал

3.2. Методические материалы, средства обучения и воспитания.

Для осуществления образовательного процесса имеется программно-методический комплекс: программы, учебно-методические пособия, справочная и энциклопедическая литература, учебно-наглядные пособия (демонстрационный материал).

Направление развития	Методические материалы
«Социально – коммуникативное развитие»	Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. – СПб.: «Детство - Пресс», 2002. Наглядно – дидактические пособия Один дома. Профессии
«Познавательное развитие»	Программа по ознакомлению детей с Донским краем (4 – 7 лет). Опыт работы детских садов г. Новочеркасска «Донской подсолнушек». Г.Ю. Цветкова, Г.Н. Калайтанова, Т.И. Агуреева. Шарыгина Т.А. «Какие звери в лесу?». – Москва, 2000. Шарыгина Т.А. «Птицы. Какие они?». – Москва, 2000. Шарыгина Т.А. «Овощи. Какие они?». – Москва, 2002.

	Шарыгина Т.А. «Цветы. Какие они?». – Москва, 2001. Шарыгина Т.А. «Ягоды. Какие они?». – Москва, 2011. Дрязгунова В. А. Дидактические игры для ознакомления дошкольников с растениями. – Москва.: «Просвещение», 1981. *Наглядно-дидактические пособия* Серия «Мир в картинках» (предметный мир) Авиация. - М.: Мозаика-Синтез, 2005. Автомобильный транспорт. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. Бытовая техника. —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Водный транспорт. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Музыкальные инструменты. —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Посуда. —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. День Победы. -М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Серия «Мир в картинках» (мир природы) Деревья. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. Домашние животные. —М.; Мозаика-Синтез, 2005-2010. Домашние птицы. — М.: Мозаика-Синтез, 2005—2010. Животные средней полосы, — М.: Мозаика-Синтез, 2005—2010. Космос. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Насекомые, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Овощи. —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Фрукты.-М.; Мозаика-Синтез, 2005-2010. Цветы. —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Серия «Рассказы по картинкам» Времена года. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

	Зима. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Осень. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Весна. - *М.:* Мозаика-Синтез, 2005-2010. Лето. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
«Речевое развитие»	Книги для чтения Книга для чтения в детском саду и дома. Хрестоматия. 4-5 лет / Сост. В. В. Гербова, Н. П. Ильчук и др. - М., 2005.
«Художественно – эстетическое развитие»	Наглядно-дидактические пособия Серия «Мир в картинках» Филимоновская народная игрушка. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-201 Городецкая роспись по дереву. — М,: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Дымковская игрушка. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Хохлома, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Гжель. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
«Физическое развитие»	Фёдорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. - 88с. Фёдорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 96с. Фёдорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 96с. Фёдорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 96с.

	Фёдорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. – М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, - 96с. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 48 с. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 144с. Пензулаева Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 - 5 лет» – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет» – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 лет»: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия с детьми 5 -6 лет»: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1988 Кожухова Н.Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М.М. «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учебн. заведений». – М.: Издательский центр «Академия», 2002. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017. – 80с. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017. – 128с. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017. – 112с. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика.Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. – 128 с. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения детей на воздухе». – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1983. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол – гимнастика:

	конспекты занятий». – Волгоград: Учитель, 2011. гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий». – Волгоград: Учитель, 2009. Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников» - М.: 2-е изд. ТЦ Сфера, 2009. Подольская Е. И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 -7 лет». – 2-е изд.. – Волгоград: Учитель, 2011. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. «Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятие с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги». – Волгоград: Учитель, 2009. Голомидова С. Е. «Физкультура. Нестандартные занятия. Старшая группа». – Волгоград: ИТД «Корифей». – 2010. Черенкова Е.Ф. «Оригинальные пальчиковые игры». –М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «Дом.21 век», 2007. Савельева Е.А. «Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2010. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников»: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительные группы. – М.: ВАКО, 2006. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры»: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. «Твоё здоровье. Укрепление организма». – СПб.: Детство –пресс, 1999. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду», упражнения для детей 3 – 5 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2009. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду», упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2009. Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет»: практическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2010. Наглядно – дидактические пособия «Виды спорта» . — М,: Мозаика-Синтез, 2008.

3.3 Организация жизнедеятельности детей дошкольного возраста в ДОУ.

3.3.1. Режим двигательной активности.

В ДОУ используются следующие формы двигательной активности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на свежем воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, игры малой подвижности, спортивные упражнения, гимнастика после сна, спортивные развлечения. Для реализации двигательной деятельности детей используют оборудование и инвентарь физкультурных уголков и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребёнка.

В объёме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно – воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учётом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МБДОУ Д/С № 16 в летний период.

Мероприятия	*Режимные моменты*	*Младшая группа*		*Средняя группа*		*Старшая группа*		*Подготовительная группа*		*Группа компенсирующей направленности*	
		день	*неделя*	*день*	*неделя*	*день*	*неделя*	*день*	*неделя*	*день*	*неделя*
Игры малой подвижности	*У Т Р*	3	15	3	15	4	20	5	25	5	25
Утренняя гимнастика		10	50	10	50	10	50	10	50	10	50
Физкультурные занятия 2р в группе, 1р на свежем воздухе.		15	75	20	60	25	75	30	90	25 (30)	90
Музыкально-ритмичиские движения		5	25	8	40	8	40	8	40	8	40

Физкультурные минутки	*О*	2	10	3	15	3	15	4	20	4	20
Дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика.	*Д*	3	15	4	20	4	20	4	20	4	20
Подвижные, спортивные игры на прогулке	*Е* *Н*	5	25	9	45	10	30	10	50	10	50
Гимнастика после сна.	*Ь*	10	50	10	50	10	50	10	50	10	50
Самостоятельная двигательная деятельность	*2* *П*	5	25	8	40			10	50	10	50
Индивидуальная работа по развитию движений	*О* *Л* *О*	-	-	5	25	5	25	5	25	5	25
Спортивные праздники (1 раз в квартал), развлечения (1 раз в месяц).	*В* *И* *Н* *А* *Д* *Н* *Я*	- -	15 15	- -	20 20	- -	25 25	- -	30 30	- -	30 30
Общее время		59мин 1 ч	290 мин 4ч50мин	80мин 1ч 20 мин	380мин 6ч.20 мин	94 мин 1ч 34 мин	445 мин 7ч25м	96 мин 1ч36м	7ч 30	96мин	7ч. 30мин.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МБДОУ Д/С № 16 в зимний период.

В соответствии с СанПин объем двигательной активности детей 5-7 лет до 6-8 часов в неделю.

Мероприятия	*Режимные моменты*	*Младшая группа*		*Средняя группа*		*Старшая группа*		*Подготовительная группа*		*Группа компенсирующей направленности*	
		день	*неделя*	*день*	*неделя*	*день*	*неделя*	*день*	*неделя*	*день*	*неделя*
Игры малой подвижности	*У Т Р О*	3	15	3	15	4	20	5	25	5	25
Утренняя гимнастика		10	50	10	50	10	50	10	50	10	50
Физкультурные занятия 2р в группе, 1р на свежем воздухе.		15	75	20	60	25	75	30	90	30	90
Музыкально-ритмичиские движения		5	25	8	40	8	40	8	40	8	40
Физкультурные минутки		2	10	3	15	3	15	4	20	4	20
Оздоровительные мероприятия: дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика.	*Д Е Н*	3	15	4	20	4	20	4	20	4	20
Подвижные, спортивные игры на прогулке		5	25	9	45	10	30	10	50	10	50

Гимнастика после сна.	ь	10	50	10	50	10	50	10	50	10	50
Самостоятельная двигательная деятельность	*2 П О Л О В И Н А Д Н Я*	5	25	8	40			10	50	10	50
Индивидуальная работа по развитию движений		-	-	5	25	5	25	5	25	5	25
Спортивные праздники (1 раз в квартал), развлечения (1 раз вмесяц).		- -	15 15	- -	20 20	- -	25 25	- -	30 30	- -	30 30
Общее время		59 мин 1 ч	290 мин 4ч50 мин	80 мин 1ч 20 мин	380 мин 6ч.20 мин	94 мин 1ч 34 мин	445 мин 7ч25 м	96 мин 1ч36 мин	450 мин 7ч 30 мин	96мин 1ч.36 мин	450 мин 1ч. 36 мин.

3.3.2. Традиционные события, праздники, мероприятия, осуществляемые в ДОУ.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений, соревнований, эстафет. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Перспективный план спортивно-оздоровительных мероприятий на 2023-2024 учебный год

	Тема мероприятия	Сроки проведения	Группы	Ответственные
1	«Все работы хороши, выбирай на вкус»	сентябрь	старшая	Инструктор по ф.к.; воспитатель
2	«Карусель народных игр»	октябрь	подготовительная	Инструктор по ф.к.; воспитатель
3	«Приключения Лесовичка»	октябрь	Средняя группа	Инструктор по ф.к.; воспитатель
4	«Дорожные приключения бабы Яги»	ноябрь	Старшая, подготовительная группы	Инструктор по ф.к.; воспитатели групп
5	«К мишке в гости»	ноябрь	Средняя группа	Инструктор по ф.к.; воспитатель
6	НАЗВАНИЕ	ноябрь	Младшая группа	Инструктор по ф.к.; воспитатель
7	«Зимние забавы»	декабрь	Младшая, средняя группы	Инструктор по ф.к.; воспитатели групп
8	«Мы мороза не боимся, мы играем, веселимся»	декабрь	Старшая, подготовительная группы	Инструктор по ф.к.; воспитатели групп
9	«Школа здоровых наук»	январь	Подготовительная группа	Инструктор по ф.к.; воспитатель
10	«Прогулка по зимнему	январь	старшая	Инструктор по

	лесу»			ф.к.; воспитатель
11	«Будущие защитники»	февраль	младшая	Инструктор по ф.к.; воспитатель
12	«Юные защитники отечества»	февраль	средняя	Инструктор по ф.к.; воспитатель
13	«Военная игра»	февраль	старшая	Инструктор по ф.к.; воспитатель
14	«Чтоб Россию охранять, сильным, ловким нужно стать»	февраль	подготовительная	Инструктор по ф.к.; воспитатель
15	«Путешествие в зоопарк»	март	средняя	Инструктор по ф.к.; воспитатель
16	«Мы привыкли, что вода – наша спутница всегда»	март	Старшая, подготовительная группа	Инструктор по ф.к.; воспитатели групп
17	«Несясь на диких скоростях, У Солнца буду я в гостях»	апрель	Старшая подготовительная группа	Инструктор по ф.к.; воспитатели групп
18	И вновь в неведомые дали, Корабль космический взлетит...	апрель	Средняя группа	Инструктор по ф.к.; воспитатель
19	«75-годовщине Победы посвящается…»	май	Старшая, подготовительная	Инструктор по ф.к.; воспитатели

Календарно – тематический план

период	неделя	тема
Сентябрь	02.09. - 06.09.	Впечатления о лете (мл. гр., ср. гр., ст.) День знаний (под. гр.)
	09.09. - 13.09.	Мы пришли в детский сад
	16.09.- 20.09.	Осень золотая. Дары осени
	23.09. – 27.09.	Все работы хороши
Октябрь	30. 09. – 04.10.	Мир предметов.
	07.10. – 11.10.	Домашние животные
	14.10. – 18.10.	Кто мы и откуда? (региональный компонент) ПОКРОВ
	21.10. – 25.10.	Перелётные птицы, водоплавающие птицы. Подготовка птиц к отлёту.
	28.10. – 01.11.	Наша страна
Ноябрь	05.11. – 08.11.	История игрушки
	11.11. – 15.10.	Транспорт
	18.11. – 22.11.	День матери
	25.11. – 29.11.	Подготовка к зиме
Декабрь	02.12. - 06.12.	Зимушка – зима. День матери казачки – 4.12.
	09.12. – 13.12.	Природа родного края (региональный компонент)
	16.12. – 20.12.	Раньше и теперь (региональный компонент)
	23.12. – 31.12.	«Новый год!» (каникулы)
Январь	09.01. – 10.01.	Рождество (каникулы)
	13.01. – 17.01.	Планета Земля
	20.01. – 24.01.	Вырасту здоровым

	27.01. – 31.01	Зимующие птицы
Февраль	03.02. – 07.02.	Зимовье зверей
	10.02. – 14.02.	Животный мир рек, морей и океанов
	17.02. – 21.02.	Наша армия. День защитника Отечества.
	25.02. – 28.02.	Наши традиции. Масленица.
Март	02.03. –06.03.	Мамин праздник
	10.03. – 13.03.	Весна
	16.03. – 20.03.	Вода – источник жизни. (всемирный день воды – 22. 03)
	23.03. – 27.03.	Животные и их детёныши
	30.03. – 03.04.	День птиц.
Апрель	06.04. – 10.04.	День космонавтики
	13.04. – 17.04.	Растения. Первые весенние цветы.
	20.04. – 24.04.	Мои любимые книги (всемирный день книги- 23 апреля)
	27.04. – 30.05.	Насекомые
Май	05.05. – 08.05.	День Победы
	13.05. – 15.05.	Наша дружная семья (всемирный день семьи – 15 мая)
	18.05. – 22.05.	Наш город (региональный компонент). День города Новочеркасска – 215 лет.
	25.05.-29.05.	Дружат люди всей Земли

3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающее пространство ДОУ организовано с учетом ряда требований. РППС группы должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной для детей. Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки обеспечивают максимальный для каждого возраста развивающий эффект. РППС обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Развивающая среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и обеспечивает все направления развития детей.

В ДОУ оборудован музыкально-спортивный зал для проведения физкультурно-оздоровительной работы. В группах организованы центры двигательной активности, включающие в себя разнообразное спортивное оборудование (мячи, мешочки для бросания, прыгалки, ленточки, фитбол и т.д.) способствующее физическому развитию дошкольников и организации самостоятельной двигательной активности детей.