

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 488**

620089 г. Екатеринбург, Онежская, 2
Сайт: <http://488.tvoysadik.ru>

Телефон/факс: 8 (343) 266-55-75
эл. почта: mdou488@eduekb.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от « 30 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего
МАДОУ детский сад № 488
Приказ № 10/п от « 08 » 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (модуль)

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по реализации ОО «Физическое развитие»
на 2023-2024 учебный год**

Срок реализации: 2023-2024 уч./год (1 год)

Разработал:

инструктор по физической культуре
Багрецова Юлия Петровна

г. Екатеринбург

Оглавление

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы в образовательной области «Физическое развитие»	4
1.3. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 2 - 7(8) лет	11
2. Планируемые результаты освоения программы	16
3. Система оценки результатов освоения программы дошкольного образования детей 3-7(8) лет	22
II. Содержательный раздел	23
2.1. Объём образовательной нагрузки	23
2.2. Организация двигательной активности детей 2 – 7(8) лет	24
2.3. Содержание занятия по физическому развитию детей в ДОО	25
2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников	26
2.5. Формы, способы, методы и средства реализации программы учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, специфики их образовательных потребностей и интересов	63
2.5.1. Формы физического развития	64
2.5.2. Виды занятий по физическому развитию детей дошкольников	65
2.5.3. Методы и приемы физического развития	66
2.5.4. Средства реализации программы	66
III. Организационный раздел	67
3.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»	67
3.2. Особенности организации образовательного процесса	67
3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале	68
3.4. Организация культурно-досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности	73
3.5. Организация летней оздоровительной работы в ДОО	80
Учебно – методическое обеспечение программы	86
Приложение 1	86

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учетом Образовательной программы МАДОУ детский сад № 488, в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО, а также положением о рабочей программе педагога МАДОУ детский сад № 488. Планирование занятий по физической культуре построено на основе методики Л. И. Пензулаевой

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста (далее Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования РФ 28 февраля 2014г. № 08 - 249

4. На основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован № 71847)

5. Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

6. Письмо Минобрнауки России от 07 июня 2013г. № ИР – 535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049 – 13) и др.

1.2. Цели и задачи программы

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него не устойчивое внимание, память. Эта слабость ведет к различным расстройствам в деятельности организма, к понижению способностей ребенка и расшатывает его волю. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве.

В соответствии с программой ФГОС ДО физическое развитие включает в себя приобретение опыта: двигательной активности детей, развития физических качеств: гибкости, ловкости, выполнение основных движений (бег, ходьба, прыжки), становление ценностей здорового образа жизни, начальное представление о некоторых видах спорта. Исходя из этого, следует организовывать спортивный досуг дошкольников начиная с детского сада.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Эти упражнения отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

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.

Физическое воспитание предусматривает решение трех основных задач – воспитательных, образовательных и оздоровительных.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшить их работоспособность;
- формировать умение сохранять правильную осанку;
- удовлетворять потребность детей в движении;
- способствовать развитию всех морфофункциональных систем детского организма.

Таким образом, в группе оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, а во главе естественно-биологическая основа детского организма.

Образовательные задачи:

- формировать представления о своем организме, о здоровье;
- знакомить детей с различными способами выполнения основных движений;
- формировать представления о режиме, об актуальности отдыха;
- создавать условия для формирования физических качеств.

Таким образом, образовательные задачи предусматривают активную позицию педагога по реализации содержания физического развития детей.

Воспитательные задачи:

- воспитывать интерес к активной двигательной деятельности;
- развивать нравственно-волевые качества ребенка (организованность, взаимопомощь, взаимовыручку, самостоятельность);
- воспитывать субъектную позицию ребенка в разных играх и упражнениях;

- воспитывать культурно-гигиенические качества.

Таким образом, воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей, формирование интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех факторов и средств физического воспитания.

Основными средствами физического воспитания являются закаливание, физические упражнения, утренняя гимнастика, развивающие игры, спортивные и подвижные игры, физкультурные занятия, плавание. Триаду здоровья составляют - рациональный режим, закаливание и движение.

В проекте ФГОС по дошкольному воспитанию раскрывается содержание работы по физическому развитию:

- взрослые создают условия для психофизического развития детей;
- способствуют становлению у детей ценностей здорового образа жизни;
- создают широкие возможности для двигательной активности детей;
- развивают у ребенка интерес к различным видам спорта;
- способствуют становлению и развитию физической компетентности детей (валеологические знания, умения, навыки).

Учитывая многофакторность влияния на здоровье детей, работа в ДОУ должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками, психологами, родителями, музыкальным руководителем, инструктором по физическому воспитанию;
- повышение педагогической компетентности и деловой квалификации дошкольных работников.
- создание предметно-развивающей среды («дорожки здоровья», спортивные комплексы, тренажеры, мини стадионы, оснащённые физкультурные залы, бассейны, на участке детского сада желательно

оборудовать физкультурную площадку с зонами для мини-футбола, баскетбола, беговыми дорожками, полосами препятствия и т.п.);

- соблюдение режима - последовательного чередования отрезков времени, наполненных тем или иным содержанием. Режим должен быть здоровьесберегающим, гибким, щадящим.

Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда является приоритетным направлением в работе дошкольных учреждений. Важность этого направления обусловлена тем, что до сих пор ещё не преодолены неблагоприятные тенденции к снижению уровня здоровья среди детей. Медиками и педагогами продолжаются поиски путей повышения эффективности оздоровительной работы в ДООУ.

Основными направлениями инновационной деятельности в области физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении являются:

- Систематизация медицинских, оздоровительных технологий, применяемых в современных ДООУ. Одним из условий успешной реализации инновационной деятельности является индивидуализация оценки уровня психологического, физического и социального развития ребенка.
- Создание физкультурно-игровой среды в дошкольном образовательном учреждении как необходимого условия реализации содержания физической культуры и культуры здоровья.
- Формирование культуры здоровья детей, родителей и педагогов.

Инновации настолько прочно вошли в теорию и практику образования, и особого внимания заслуживают инновации в области физического воспитания дошкольников, многие из инновационных разработок последних лет основывается на идее интеграции физического и умственного воспитания дошкольников. В практике традиционного образования это направление реализовывалось в различных формах физкультурной деятельности с целью поддержания умственной работоспособности детей в процессе занятий (физкультминутки, динамические паузы).

Основные принципы:

Принцип нанесения вреда «Не вреди».

Принцип приоритета действительной заботы о здоровье воспитанников.

Принцип триединого представления о здоровье (физическое, психическое, социальное).

Принцип непрерывности и преемственности здоровьесберегающей деятельности.

Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям воспитанников.

Учет эколого-гигиенических факторов природной и микро социальной среды обитания, влияющих на здоровье детей.

Принцип медико-психологической компетентности воспитателя.

Для реализации задач и целей здорового образа жизни необходим новый комплекс оздоровительно-профилактических программ, современные нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей.

Индивидуальный подход и индивидуализация образования.

Индивидуальный подход – организация педагогом учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей ребенка, выявление проблемных или сильных сторон в развитии ребенка и определение путей коррекции или дальнейшего развития.

Индивидуализация – процесс создания и осознания индивидом собственного опыта, в котором он проявляет себя в качестве субъекта собственной деятельности, свободно определяющего и реализующего собственные цели, добровольно возлагающего на себя ответственность за результаты своей деятельности.

Индивидуализация позволяет рассматривать ребёнка не как «пустую корзину», которую педагог «наполняет» информацией, а как будто бы они вместе закладывают основы личности. Индивидуализация образования основана на поддержке детей в развитии их потенциальных возможностей, стимулировании стремления самостоятельно ставить цели и достигать их в процессе познания. Все дети обладают индивидуальными особенностями,

которые педагогу следует выявлять и учитывать, чтобы обеспечить оптимизацию процесса обучения и развития. Внимательно наблюдая за детьми и выявляя их интересы и сильные стороны, взрослые помогают детям решать их проблемы такими путями, которые бы соответствовали их индивидуальному стилю учения. Индивидуализация, может распространяться на целую группу детей. Группа представляет собой общество, где каждый ребенок действует по своему усмотрению и по согласованию с другими, но в своем темпе, получая свои результаты. Ситуация, где каждый ребенок занят своим делом – это и есть индивидуализация. Наконец, индивидуализация обучения может быть необходима отдельным детям в группе. Это особенно относится к тем детям, потенциал развития которых находится выше или ниже установленных условных норм, а также тем детям, которые имеют какие-либо серьезные особенности развития.

Совместная деятельность детей и педагога.

Совместная деятельность взрослых и детей – это наличие партнерской позиции, особенностью которой является открытость в сторону свободной самостоятельной деятельности самих дошкольников. В тоже время партнерская деятельность взрослого открыта для проектирования в соответствии с интересами детей, предлагает виды деятельности, которые стимулируют их, предоставляя возможность прямого контакта с людьми, материалами и реальным жизненным опытом, что способствует интеллектуальному развитию ребёнка.

Главная задача воспитателей детского сада - подготовить дошкольника к будущей самостоятельной жизни, предоставив ему необходимые условия для получения и закрепления устойчивых навыков, умений, знаний, воспитав в нем необходимые привычки. Но, может ли каждый педагог или просто взрослый человек относиться равнодушно к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, к его заметному ухудшению? Одним из ответов и выступает востребованность здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии – это организованная совокупность приемов,

программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей;

Цель здоровьесберегающей технологии - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

Объединить усилия родителей и педагогического коллектива для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Обучить воспитанников безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в городе и в природных условиях.

Осуществить преемственность между ДОУ и школой посредством физкультурно-оздоровительной работы.

В оздоровительные режимы группы должны входить спектры медико-восстановительных методик:

Оздоровительная гимнастика (ежедневно после сна, босиком под музыку);

- гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);
- мимические разминки и динамические паузы;
- пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);
- дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);
- массаж, самомассаж;
- упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.
- Кинезитерапия;
- Игровой стретчинг;

- Фитбол-гимнастика и фитбол-аэробика;
- Степ-аэробика;
- Партерная и суставная гимнастика.

1.3. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей от 2 до 7-8 лет

У ребенка с 2 до 7(8) лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

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

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и

влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

Возрастные особенности детей раннего возраста (2-3 года)

Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр.

Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги.

Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т.д.

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 года).

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения

«лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек.

Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет).

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

Данный возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей

больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением.

Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы

Возрастные особенности развития детей подготовительной группы (6-8 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков).

Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

2. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области « Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения программы по направлениям физического развития детей.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной и пассивной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- ребенок обладает интересом к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; проявляет эмоциональный отклик на различные произведения культуры и искусства;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и т.д.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

-ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается

самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Планируемые результаты:

Младший возраст: (от 2 до 3 лет)

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

У ребенка сформированы понятия о значении разных органов нормальной жизнедеятельности человека: Глаза-смотреть, уши-слышать, нос-нюхать, язык-пробовать (определять на вкус), руки-брать, держать, трогать; ноги-стоять, прыгать, бегать, ходить; голова-думать, запоминать.

- Физическая культура

Ребенок умеет ходить, и бегать, не наталкиваясь на других, согласованными, свободными движениями рук и ног. Умеет зрительно ориентироваться, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега, в соответствии с указанием взрослого. Умеет ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Прыгает на двух ногах, с продвижением вперед, в длину, с места, отталкиваясь двумя ногами.

2 младшая группа (3-4 года)

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Ребенок приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых), владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания. Ребенок различает и называет органы чувств, имеет представления об их роли в организме и о том, как их беречь и

ухаживать за ними. Ребенок имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- **Физическая культура**

Ребенок владеет соответствующими возрасту основными движениями, сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Ребенок проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ребенок умеет ходить прямо, не шаркая ногами, не опуская головы сохраняя перекрёстную координацию движения рук и ног. Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Ребенок энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места. Ребенок реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. Выполняет правила в подвижных играх.

Средняя группа (4-5 лет)

- **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Дети знают: части тела и органы чувств человека об их значении для жизни и здоровья человека; о соблюдении режима дня, режима питания; о пользе для человека овощей, фруктов; о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движения, закаливания, дети знакомы с понятиями «здоровье» и «болезнь».

- **Физическая культура**

У детей сформирована правильная осанка. Дети умеют: ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; ползать, пролезать, подлезать, перелезть с одного гимнастического пролета стенки на другой; энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках; принимать правильное исходное положение при метании; бросать и ловить мяч, кистями рук (не

прижимая его к груди), ходить на лыжах; соблюдать дистанцию во время движения; выполнять ведущую роль в подвижной игре; выполнять действия по сигналу.

Старшая группа (5-6 лет)

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Называет названия органов чувств, отдельных внутренних органов: сердце, лёгкие, желудок, объясняет их значимость для работы организма. Знает, что полезно а, что вредно для здоровья. Соблюдает элементарные правила гигиены. Сформирована потребность в здоровом образе жизни.

- Физическая культура

Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполняет чётко, ритмично, в заданном темпе, понимает их оздоровительное значение. Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Умеет прыгать в длину, в высоту, с разбега, правильно приземляться. Может прыгать на мягкое покрытие, прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель. Умеет бросать мяч вверх, о землю, ловить его одной рукой, отбивать на месте, в ходьбе. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом, поднимаясь на склон, спускаться с горы. Самостоятельно сохраняет равновесие на коньках, катается по прямой, отталкиваясь поочерёдно, тормозит. Умеет кататься на двухколёсном велосипеде, самокате. Развиты физические качества: быстрота, гибкость, выносливость, сила, координация. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Знает элементарные правила игры. Играет в шашки, шахматы. Решает несложные задачи. Самостоятельно организует знакомые подвижные игры, придумывает с помощью взрослого игры на заданные сюжеты. В играх, соревнованиях проявляет настойчивость, оказывает взаимопомощь.

Подготовительная группа (6-8 лет)

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Ребенок имеет представление о рациональном питании (объемом пищи, последовательность ее приема, разнообразии в питании). Знает о значении двигательной активности в жизни человека; умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления здоровья. Сформировано представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

- Физическая культура.

Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Умеет сохранять правильную осанку, соблюдает заданный темп в ходьбе и беге. Ребенок выполняет технику основных движений, добиваясь легкости, выразительности их выполнения. Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добивается активного движения кисти руки при броске. Быстро перестраивается на месте и во время движения равняется в колонне, шеренге, кругу выполняет упражнения ритмично в указанном темпе. Развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Ребенок самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы. Организует собственные игры, ориентируется в пространстве, проявляет выдержку, настойчивость, решительность и смелость.

Подвижные игры. Ребенок использует разнообразные игры (с элементами соревнования) способствующие развитию координации движений, развитию психофизических качеств, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развит интерес к спортивным играм и упражнениям (городки бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

3. Система оценки результатов освоения программы дошкольного образования детей 3-7(8) лет

Отслеживание результата (наблюдение, педагогическая диагностика) и продукты детской деятельности. Для диагностирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Для оценки уровня знаний и представлений о себе, здоровье, физической культуре используются дидактические игры и проблемные ситуации. Диагностика проводится у детей с 3 до 7-8 лет, 2 раза в год сентябрь, май, ответственные воспитатели, инструктор физической культуры. Дети 1 младшей группы год адаптируются. А 2 младшей группы нового набора диагностику проходят в октябре, после адаптации. (См. приложение 1)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Объем образовательной нагрузки

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, начиная со средней группы третий час, проводится на воздухе, в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

Группы	Длительность занятия (мин)	Длительность утренней гимнастики	Организация
I младшая группа	10 мин (по группам) 2 занятия в зале	5 мин	Утренняя гимнастика проводится ежедневно под музыкальное сопровождение.
II младшая группа	15 мин 2 занятия в зале 1 на улице	5-6 мин	В первой младшей группе занятия проводятся 2 раза в неделю в зале.
Средняя группа	20 мин 2 занятия в зале 1 на улице	6-7 мин	В остальных группах занятия проходят 3 раза в неделю. Два занятия в зале. Во второй и средней группах третье занятие проводится в зале (подвижные игры)
Старшая группа	25 мин 2 занятия в зале 1 на улице	7-8 мин	
Подготовительная группа	30 мин 2 занятия в зале 1 на улице	8-10 мин	У старших и подготовительных групп третье занятие проходит на улице.

2.2. Организация двигательной активности детей 2 – 7(8) лет

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей				
	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Занятия по физическому у развитию детей	2 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	3 раза в неделю (один раз - на улице) 25 минут	3 раза в неделю (один раз - на улице) 30 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно с группой детей (в теплое время года на улице) 5 мин	Ежедневно (в теплое время года — на улице) 5-6 минуты	Ежедневно (в теплое время года — на улице) 6-7 минут	Ежедневно (в теплое время года — на улице) 7-8 минут	Ежедневно (в теплое время года — на улице) 8-10 минут
Подвижные игры	2 занятие 10 минут (в зале)	3 занятие 15 минут (в зале)	3 занятие 20 минут (в зале)	3 занятие 25 минут (на прогулке)	3 занятие 30 минут (на прогулке)
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.	Ежедневно в разные отрезки режима дня	Ежедневно в разные отрезки режима дня

2.3. Содержание занятия по физическому развитию детей в ДОУ

Структурная часть занятия	Ход занятия	Дозировка	Комментарии, метод. Рекомендации
Вводная часть	Постановка целей и задач перед воспитанниками	От 1 до 5 мин	Описание методов мотивирования (стимулирования) познавательной активности воспитанников
Основная часть	Содержание нового материала, организация его изучения. Объяснение методов, способствующих решению поставленных задач. Закрепление нового материала с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.	От 7 до 25 мин	Использование методов организации индивидуальной и групповой деятельности воспитанников. Определение возможных действий педагога в случае, если ему или воспитанникам не удастся достичь поставленных задач. Организация совместной деятельности педагога с детьми.
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников.	От 1 до 3 мин	Определение перспективы полученных знаний.

2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (2 – 3 года)

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»:

1. Создавать условия для инициативной двигательной активности в помещении и на улице.
2. Содействовать накоплению двигательного опыта, развитию основных видов движений (ходьба, бег, бросок, ловля, прыжки).
3. Создавать условия для формирования у детей интереса, положительных эмоций, потребности в движениях, активность и самостоятельность в их выполнении.
4. Укреплять здоровье ребенка, закаливать его, повышать работоспособность нервной системы.
5. Развивать культурно – гигиенические навыки.
6. Пробуждать к соблюдению опрятности и чистоты, вызывать и поддерживать у ребенка приятные чувства от чистоты своего тела и окружающего пространства; поощрять за желание и умение с помощью взрослого приводить себя в порядок.
7. Вызывать желание пользоваться предметами индивидуального назначения (носовым платком, салфеткой, расческой, стаканчиком для полости рта).
8. Учить различать и называть органы чувств, дать элементарное представление об их роли в организме, необходимости бережно и регулярно ухаживать за ними.
9. Содействовать освоению элементарных сведений о человеческом организме, его физическом и психическом состоянии – здоровый, больной, веселый, грустный, устал.

10. Вызывать положительное отношение к режиму дня (приему пищи, сну, прогулке и др.)

Двигательные умения, навыки и способности:

Упражнения в ходьбе и равновесии:

— Ходьба стайкой за инструктором по ФК и самостоятельно в одном направлении, в разных направлениях к зрительным ориентирам;

— Ходьба на носках с чередованием обычной ходьбы;

— Ходьба с выполнением задания (ходьба в колонне по одному со сменой направления, темпа, в сочетании с движением рук, с остановкой на сигнал, с перешагиванием предмета);

— Ходьба по ограниченной поверхности (длина дорожки 2-2,5 м, ширина от 25 до 10см) – гимнастическая скамейка

— Ходьба по твердой и мягкой дорожкам;

— Ходьба по гладкой и колючей дорожкам;

— Ходьба по кругу (обычная, на носочках, взявшись за руки, парами)

Бег:

— Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях, бег за воспитателем, бег от воспитателя в разном темпе;

— Бег в колонне, по кругу друг за другом, взявшись за руки;

— Бег с выполнением задания (со сменой направления по сигналу, с остановкой);

— Бег по дорожкам: извилистой, мягкой; между предметами,

— Непрерывный бег 30 – 40 с.

— Имитационный бег (как мышки, как лошадки и т.п.).

Бросание, катание, ловля мяча:

— Отталкивание подвешенного мяча (одной, двумя руками);

— Катание мяча и ловля его; Прокатывание мяча по дорожке (длинна 2 – 2,5м, ширина 35см); в ворота (расстояние до ворот 1,5 – 2 м, ширина ворот не менее 50см).

— Бросание мяча вперед и бег за ним; перебрасывание мяча через сетку, через веревку (сетка, веревка подвешивается на уровне вытянутой руки ребенка); подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его; бросание мяча об пол и ловля; бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние до цели 0,5-1 м - 1,5 м).

— Ловля мяча брошенного инструктором по физической культуре.

Лазание, ползание:

— Ползание на четвереньках в одном и разных направлениях к зрительным ориентирам; Ползание по ограниченной поверхности: (обычная дорожка – длина 2- 2,5 м, ширина 35 см; извилистая дорожка – длинна 2 – 2,5 м, ширина 35 см; мягкая дорожка, длина 2 м, ширина 35-40 см);

— Подлезание под ворота (расстояние от ворот 2 м, ширина 50-60 см, крыша 30-40 см от пола;

— Перелезание через бревно;

— Лазание по стремянке (высота 1,2 м);

— Влезание на гимнастическую стенку и сплезание с нее.

Прыжки:

— Подпрыгивание, на месте держась за обе руки взрослого;

— Прыжки на месте без опоры; Вокруг обруча и впрыгивания в обруч;

— Прыжки по прямой дорожке в чередовании с ходьбой (длина 3-4 м, ширина 25-35 см); по извилистой дорожке в чередовании с ходьбой (длина 2-2,5 м, ширина 35 см); в длину (ширина ручейка от 15 до 35 см); между предметами, огибая;

— Спрыгивание с предметов (высота предмета 10-15 см).

Ритмическая гимнастика:

Выполнение упражнений под музыку

Спортивные упражнения:

Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки

Подвижные игры:

С шагом: «Вот какие мы большие», «Будь внимательным»; «Птички и автомобиль»; «Зашагали ножки по дорожке».

С бегом: «Я люблю свою лошадку»; «Куры и кошка»; «Лиса и цыплята»; «Утки и собачка»; «Остановись возле игрушки»; «Птички»; «Вороны»; «Найди свой домик»; «У медведя во бору»; «Пчелки»; «Догони мяч»; «Мышки трусишки»; «Гуси»; «Пошли – пошли – поехали».

С лазанием: «Кошка и цыплята»; «По кочкам»; «Перелезь через бревно»; «Проползи в воротики»; «Снежинки кружатся»; «Пролезь в обруч»;

С бросанием и ловлей мяча: «Попади в обруч»; «Прокати мяч»; «Лови мяч»; «Тяжелый – лёгкий»; «Передай мяч»; «Птички в гнездышках»;

С прыжками: «Зайчик прыгает вокруг обруча»; «Зайчик прыгает между пенечками»; «Перепрыгнем через ручеек» «Солнечные зайчики»; «Мой веселый звонкий мяч»; «Сними ленточку»; «Зайчики в домиках»;

На ориентировку в пространстве: «Остановись возле игрушки»; «Автомобили»; «Найди дерево»; «Прятки»; «Найди предмет»; «В гости к зверюшкам»;

С разными движениями и пением: «Погремушечка, играй» «Воронята»; «Мотыльки»; «Комарики и лягушка»; «Зайка беленький»; «Кот Васька»; «Путешествие в лес»; «Дождик»;

С равновесием: «Пузырь»; «По ровненькой дорожке»

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (3—4 года)

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- создавать условия для гармоничного физического развития детей;
- обеспечивать возможность для формирования представлений о себе, своем здоровье и физической культуре;
- способствовать освоению навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков;
- развивать физические качества;

- содействовать становлению первоначального двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес, положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности;
- создавать условия для проявления самостоятельности, инициативы и активности в сфере физической культуры и здоровья.

Двигательные умения, навыки и способности:

Строевые упражнения:

- ребенок строится в колонну по одному, в круг, парами с помощью взрослого, во вторую половину года самостоятельно врассыпную, в полукруг;
- выполняет перестроение из колонны и шеренги в круг, из колонны в два звена по ориентирам, повороты переступанием на месте как «солнышко»;
- принимает исходные положения (стоя, ноги слегка расставлены, сидя, лежа, стоя на коленях);
- находит свое место при построении в круг, парами, в колонну;
- начинает и заканчивает упражнения по сигналу;
- закрепляет навыки в подвижных и хороводных играх («Найди свой домик», «Найди свой цвет», «Васька — кот», «Сахаринка», «Ручеек»).

Общеразвивающие упражнения:

- сохраняет правильное положение тела, соблюдает заданное направление движений головы: прямо, вверх «к солнышку», вниз «к земле», повороты направо, налево;
- выполняет общую ориентировку в движении руками вперед («линеечка ровная»), рука вдет прямо от плеча, в стороны («ровные полочки»), вверх («елочка»), махи вперед-назад, перед собой, над головой, сжатие и разжатие пальцев («фонарики»);
- выполняет движения и соблюдает положения ног (вместе, расставить, присесть, подскоки);
- в течение 5—6 мин ежедневно выполняет 4—5 упражнений по 4—5 раз на основе знакомых игровых образов (мишка, зайка, воробей и др.);

— выполняет упражнения со звукоподражанием для вентиляции легких.

Ходьба и равновесие:

— ходит в колонне по одному, согласовывая движения рук и ног, стайкой, не опуская головы, не наталкиваясь друг на друга в одном направлении, по большому кругу, вдоль краев площадки;

— по сигналу (слово, окончание музыки, удар в бубен) останавливается, идет в другом направлении;

— ходит на носках «как мышки», с высоким подниманием стоп «как лошадки», по ограниченной площади опоры, ребристой доске, камушкам (для профилактики плоскостопия);

— ходит по скамейке высотой 20—25 см, шириной 15—20 см, шнуру длиной 10 м, положенному на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой, наклонной доске, один конец которой поднят на высоту 30—35 см;

— перешагивает через предметы высотой 10—15 см, рейки лестницы;

— ходит с изменением темпа, заданиями, имитируя животных и птиц;

— выполняет оздоровительную ходьбу на расстояние 600 м, играет в подвижные и хороводные игры («Скорее к флажку», «Кот и мыши», «Гуси-гуси», «Воробышки и автомобили», «Через линии к флажку», «Ходит Ваня», «Круг-кружочек», «Ворон», «Мы на луг ходили»).

Бег:

— бегают, не опуская головы, свободно размахивая руками, стайкой, в рассыпную «по своим дорожкам», в колонне по одному, не наталкиваясь друг на друга, с изменением направления, по прямой, «змейкой» по ориентирам, с остановками между предметами, ускорением и замедлением темпа, в медленном темпе;

— выполняет подвижные игры и упражнения: «Раз, два, три — к флажку беги», «Солнышко и дождик», «Самолеты», «Не попадись», «Догонялки», «Карусель».

Прыжки:

— прыгает, слегка присев, руки на пояс, «как пружинка», одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на полусогнутые ноги, носки в длину с места (10—20 см) и при спрыгивании (10—15 см), при подпрыгивании вверх отрывает ноги от пола, с продвижениями вперед на расстоянии 1,5—2 м, через веревку, обруч, вокруг предметов;

— выполняет подвижные игры («Поймай комара», «Удочка», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Не замочи ног», «Лошадки», «Прыгай к флажку», «Ножки», «Мой веселый звонкий мяч»),

Катание, бросание и ловля:

— катает мячи двумя руками друг другу на расстоянии 1,5—2 м, активно сгибая руки в локтях, из исходного положения, сидя ноги врозь, стоя на коленях, наклонившись вперед, прокатывает мячи диаметром 20—25 см между предметами, в дуги шириной 45—50 см, с расстояния 2—2,5 м;

— подбрасывает мяч вверх, ударяет о землю и ловит его после отскока, перебрасывает маленькие мячи через шнур, расположенный на уровне глаз с расстояния 1,5—2 м, принимает исходное положение «основная стойка»;

— внимательно присматривается к цели, прицеливается и бросает мяч энергично правой или левой рукой на расстояние 4—5 м;

— попадает мешочком с песком, малыми мячами (диаметром 5—8 см) в горизонтальную цель с расстояния 1,5—2 м, бросает мяч товарищу и ловит его снизу, в подставленные «корзиночкой» ладони, с расставленными (свободно) в стороны пальцами;

— выполняет подвижные игры («Целься вернее», «Попади в воротца», «Попади в круг», «Мяч в кругу», «Подбрось, бросай, упасть не давай»).

Ползание и лазанье:

— ползает из основных положений («как мишки» стоя на ступнях и ладонях, «как собачки» стоя на коленях и ладонях, «как кошечки» стоя на коленях и предплечьях по прямой 3—6 м), «змейкой» между предметами, по

наклонной доске, выполняя хват, приставным шагом, уверенно лазает и перелезает по лестнице-стремянке высотой 1,5 м, приставным шагом, влезает на вертикальную стенку высотой 1—1,5 м, не пропуская реек, не опуская головы в индивидуальном темпе, подлезает под шнур, дуги высотой 40 см, не задевая руками пола;

— выполняет подвижные игры («Доползи до погремушки», «К мишке собачке в гости», «Не задень», «Котята и ребята», «Проползи по мостику», «Мыши в норках», «Обезьянки»).

Скоростные способности: преодолевает полосы препятствий (дорожки «Кузнечиков», «Лягушек», «Снеговиков» и т.п.), на прогулке, в спортивном зале, групповой комнате.

Выносливость:

— выполняет ходьбу и бег по пересеченной местности, перешагивает через бревнышки, прыгает через ручеек, подлезает под дуги (воротца), бегают по узкому коридорчику;

— выполняет задания («В гости к Айболиту», «В гости к Мишке-Топтыжке» и т.п.).

Силовые способности:

— выполняет общеразвивающие упражнения с мячами весом 500 г, кубами, лентами, султанчиками, выполняет комбинации упражнений на спортивном комплексе «Батыр»;

— катает набивной мяч товарищу ногами на расстоянии 1 м.

Координация: выполняет виды ходьбы и бега с предметами, платочками, флажками, султанчиками, при выполнении общеразвивающих движений следит за движением предметов.

Спортивные игры и упражнения:

— спускается на санках уверенно с горки высотой 1,5 м, катает товарища на санках по прямой;

- передвигается на лыжах ступающим шагом, активно сгибает ноги в коленях, имитируя позу «лыжника», выполняет повороты переступанием, чистит «зеркало» лыж от снега, выполняет правила переноски лыж;
- скользит на ледяной дорожке 1—1,5 м, сохраняя равновесие;
- катается по прямой на трехколесном велосипеде, уверенно вращает педали, выполняет повороты вправо-влево;
- плавая, играет в воде, опуская лицо в воду, смотрит в воде, достает камешки, игрушки со дна бассейна.

Танцевальные движения: выполняет элементарные плясовые движения рук и ног, помахивание платочком, веточкой, снежинкой, передает образы: «Неуклюжего медвежонка», «Пушистого цыпленка», «Веселого зайчика».

Подвижные игры:

Игры с бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес».

Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дольше». Игры с пролезанием и лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик».

Игры с бросанием и ловлей: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит». Игры на ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4—5 лет)

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- способствовать формированию представлений о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к технике выполнения физических упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье;

- создавать условия для наглядного формирования понимания смысла здоровьесформирующей деятельности человека;

- способствовать освоению навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков:

- формировать навыки правильного выполнения физических упражнений, следить за положениями и движениями частей тела в разнообразных движениях, руководствуясь элементарными знаниями, правилами выполнения техники движений, учить воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения, добиваться уверенного и активного выполнения движений;

- учить оценивать движения сверстников и замечать их ошибки, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх, проявляя ловкость и выносливость;

- проявлять стремление выразить свои возможности в движениях, двигательную активность и творчество в разных видах самостоятельной деятельности;

- расширять умения различать движения по параметрам пространства (амплитуде, направлению, траектории движения), мышечных усилий, времени, темпу, ритму;

- развивать умения отчетливо и адекватно воспринимать, запоминать свои действия, контролировать и корректировать свои движения в соответствии с двигательным эталоном (образцом) и в связи с изменяющимися условиями;

- развивать быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию движений;

- формировать адекватную самооценку физкультурно-оздоровительной деятельности;

- содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности;

- способствовать проявлению двигательного творчества в подвижных и двигательно-дидактических играх, самостоятельной двигательной деятельности.

Двигательные умения, навыки и способности:

Строевые упражнения:

— осваивает навык самостоятельного построения в колонну по одному, шеренгу, парами, в круг, полукруг с опорой на ориентиры, учится принимать исходное положение «основная стойка» на основе игровых образов, выполнять размыкания и смыкания («большие и маленькие окошечки») с помощью рук, перестраиваться из одной шеренги в две, три, четыре, из колонны по одному в пары, выполнять повороты направо-налево и кругом на месте, переступанием;

— совершенствует умения построений и перестроений в играх («Ровным кругом», «Как у бабушки Маланьи», «Золотые ворота», «Мак», «Березонька») и др.

Общеразвивающие упражнения:

— осваивает умение принимать исходные положения для ног (основная стойка, ступни вместе, стойка на правом (левом) колене); для туловища (сед ноги врозь, на пятках, лежа на спине, животе); для рук (руки в стороны, к плечам, вперед);

— выполняет повороты головы в стороны, движения головы вверх, вниз наклоны;

— поднимает и опускает с напряжением руки вверх-вниз, делает махи руками вперед-назад, сжимает и разжимает пальцы, вращает кистями рук на основе игрового двигательного образа («натянем струну», «стойкий оловянный солдатик»), не сгибая руки в локтях;

— учится точным движениям туловища (выполняет с должной мерой мышечных усилий повороты, наклоны вправо-влево, вперед, не сгибая коленей);

- осваивает навык выполнения приседаний, подскоков, поочередного отведения ног вперед, назад, в стороны;
- следит за положением частей своего тела в разных общеразвивающих упражнениях;
- выполняет 5—6 упражнений для разных мышечных групп;
- использует образные упражнения в самостоятельной деятельности, обыгрывает комплексы ОРУ.

Ходьба и равновесие:

- осваивает навык координирования движения рук, ног в обычной ходьбе, на пятках, носках, в полуприседе, с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину и др.);
- ходит между расставленными предметами, не задевая их, перешагивает через предметы высотой 15—20 см;
- уверенно ходит по наклонной доске, один конец которой поднят на высоту 25—30 см, с выполнением разных заданий, сохраняет равновесие при ходьбе по скамейке высотой 25—30 см, шириной 15—20 см с предметами в руках, на голове, без предметов, перешагивая через кубики;
- сохраняет осанку во время всех видов ходьбы, особенно с разными перестроениями в колонне по одному, со сменой ведущего, направления, «змейкой», со сменой темпа (быстро, умеренно, медленно), сохраняет заданный темп, уверенно ходит приставным шагом по шнуру длиной 10 м, положенному прямо, по кругу;
- ритмично перешагивает рейки лестницы, приподнятой на высоту 25 см от пола;
- сохраняет равновесие после вращений;
- выполняет оздоровительную ходьбу по «тропе здоровья», осваивает навык правильного дыхания, соблюдения темпа ходьбы (расстояние 400 м);
- выполняет подвижные игры («Стань первым», «Слушай сигнал», «Великаны-карлики», «Вернись на свое место», «Ворота», «Тише едешь — дальше будешь», «Колпачок и палочка») и др.

Бег:

— осваивает навык уверенного бега, координируя движения рук и ног в колонне по одному, парами, соизмеряя свои движения с движениями партнера, высоко поднимая колени, «змейкой», со сменой направления, ведущего, с изменением темпа;

— бегают врассыпную с увертыванием, между расставленными предметами, линиями 30—90 см, скорость 15—20 м/с (2—3 раза) из разных стартовых положений (стоя, стоя на коленях, сидя и др.), в медленном темпе до 2 мин (1—2 шага в с), выполняет челночный бег — 5 м по 3 раза, пробегает 40—60 м в чередовании с ходьбой;

— навыки бега совершенствуются в подвижных играх («У медведя во бору», «Найди пару», «Совушки», «Найди, где спрятано», «Поезд») и др.

Прыжки:

— подпрыгивает на месте, энергично отталкиваясь, мягко приземляется с сохранением равновесия, свободно взмахивает руками, легко опускаясь на полусогнутые ноги, осваивает прыжки на двух ногах с поворотом кругом, сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной; подпрыгивает на обеих ногах с продвижением вперед (2—3 м); вперед-назад, боком (вправо-влево);

— спрыгивает с высоты 25 см, прыгает в длину с места на 40—60 см с приземлением на мягкий грунт;

— перепрыгивает через камушки, палки и другие предметы (высота 3—5 см);

— прыгает с короткой скакалкой;

— совершенствует навыки прыжков в подвижных играх («Не замочи ног», «Зайцы», «Скок-поскок», «Оляпка и кошка», «Вороны», «Не попадись») и др.

Катание, бросание и ловля:

— осваивает катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см), прокатывание мяча из разных исходных положений в дуги высотой

40—45 см с расстояния 2—2,5 м одной, двумя руками, подбрасывание мяча вверх, ударяя о землю и ловля его не менее 5 раз подряд;

— учится перебрасывать маленькие мячи через шнур, расположенный на уровне глаз ребенка с расстояния 1,5—2 м;

— бросает мяч товарищу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловит его;

— принимает правильное исходное положение и направление замаха при бросании мешочков с песком массой 100 г, теннисных мячей, камешков, снежков в указанном направлении правой и левой рукой на расстоянии не менее 4—6 м

— учится прицеливаться прямой рукой (потянуться к цели), бросать в горизонтальную (расстояние 2—2,5 м), вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м);

— закрепляет навыки метания в подвижных играх («Школа мяча», обруча», «Сбей кеглю», «Брось — догони», «Подбрось, поймай, упасть не давай», «Попади в мяч», «Мяч в сетку») и др.

Ползание и лазанье:

— осваивает способы ползания из основных исходных положений для лазанья приставным и чередующимся способом по скамейке («как мишки» «как собачки», «как кошечки»), на животе, подтягиваясь двумя руками одновременно и попеременно;

— подлезает под препятствия прямо и боком, ползает по наклонной лестнице, скату вверх и вниз, влезает по гимнастической скамейке на высоту 1,5—2 м, перелезая с одного пролета на другой, вправо-влево, не пропуская реек;

— совершенствует навыки лазанья в подвижных играх («Дети и рыси», «Мыши в кладовой», «Проползи в тоннель», «Кролики», «Перелет птиц») и др.

Спортивные движения:

— осваивает правила переноски лыж (носить лыжи под рукой), чистит ад снега, самостоятельно надевает и снимает их;

— ходит на лыжах ступающим и скользящим шагом в позе лыжника, выполняет повороты на месте переступанием, подъемы на горку «под елочкой», боком приставным шагом, проходит по учебной лыжне (0,5- 1 км), ходит по рыхлому снегу ступающим шагом;

выполняет игры на лыжах («Карусель», «Чье солнышко лучистее», «Шаги-великаны») и др.;

— поднимается с санками на горку, ведет санки на горку по желобу, скатывается с горки уверенно, попадает при скатывании в цель снежком, катает товарища по снежным дорожкам, между снежными валами, лабиринтам и др.;

— скользит по ледяным дорожкам на двух ногах, выполняет повороты, кружения, после разбега полуприседы (расстояние 5—6 м);

— на двух- и трехколесных велосипедах выполняет правила движения на велодроме, ездит по прямой, по кругу, «восьмеркой», выполняет повороты направо-налево.

Скоростные способности:

— преодолевает уверенно полосу препятствий на прогулке, выполняй игровые упражнения («Быстро возьми, быстро положи», «Кто больше, быстрее соберет шишек, камешков, цветных палочек»), бег с вертушкой султанчиками;

— выполняет двигательные задания («Через обручи к флажку», «Не замочи ног». «Бегом по болотцу»);

— учится бегать наперегонки, играть в разные варианты «Догонялок».

Выносливость:

— выполняет продолжительную ходьбу, прогулки-походы на расстояние 1000 м с отдыхом;

— делает подскоки «Кузнечики» в течение 30 -40 с (сериями по 20 прыжков) с небольшими перерывами, использует тренажеры-резинки при влезании на гимнастическую стенку, рукоход, лиану;

— в ходьбе на лыжах выполняет задания («Кто скорее на лыжах к финишу», «Шаги», «Великаны-карлики» и др.), выдерживает на прогулке 2—3 подвижные игры подряд, сохраняет темп в оздоровительном беге, ходьбе, прохождении по лыжной дистанции.

Силовые способности:

— самостоятельно умеет регулировать мышечные усилия, соблюдает правила качания на качелях (садится и слезает только при полной остановке, не спрыгивает и не стоит под ними, не раскачивает сверстника, если тот не высказывает желания, качается (в целях безопасности) только из исходного положения сидя);

— выполняет бросание мячей (вес 0,5 кг) товарищу из разных исходных положений только двумя руками;

— развивает мышечную силу в «Классиках», междускоках;

— ежедневно занимается физическими упражнениями на оздоровительных тренажерах и спорткомплексе по подгруппам по 10—15 мин;

— выполняет висы, ползает по канатам, шестам, веревочной лестнице, подтягивается на турнике;

— занимается на детском велоэргометре, беговой дорожке;

— упражняется в элементах рефлексотерапии (босохождение по ребристым доскам, песку, гравии, деревянным брускам).

Координация:

— сохраняет устойчивое положение тела при быстрой остановке после ходьбы, бега, прыжков, вращений, приседаний;

— стоит на одной ноге в позе «Замри» 3—5 с;

— бегаёт по извилистым дорожкам, лабиринтам, перепрыгивает через канавки, пролезает в обруч.

Гибкость:

— ежедневно утром и после дневного сна захватывает пальцами ног мелкие предметы (палочки, шарики, шпильки, карандаши), подкатывает их к себе из положения сидя, стоя, лежа на спине, перекладывает направо-налево;

— выполняет наклоны, повороты, поднимает ноги с помощью тренажерного устройства «Грация».

Танцевальные движения:

— в оздоровительном танце выполняет шаги «русский переменный», боковой галоп, притопы правой и левой ногой на сильную музыкальную! долю, подскоки на месте, перестраиваясь по музыкальному сигналу, «пружинки» с поворотом головы вправо-влево, приподнимает плечи полуоборотом вправо-влево;

— имитирует образы живой и неживой природы, сказочных персонажей;

— выполняет постановку ног на носок, пятку, движения парами по кругу в танцах и хороводах («Березонька», «Уральский хоровод» и др.), двигается ритмично в соответствии с характером и темпом музыки, музыкальными образами.

Подвижные игры:

Игры с бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Кто лучше прыгает», «Из класса в класс (поезд, улитка, божья коровка, елка)».

Игры с ползанием и лазанием: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Змея».

Игры с бросанием и ловлей: «Подбрось и поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Попади в обруч».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Кто сказал «Мяу»?».

СТАРШАЯ ГРУППА (5—6 лет)

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- создавать условия для гармоничного физического развития детей;
- формировать представления об особенностях своего организма, этикете, гигиене, культуре отдыха и безопасного поведения;
- побуждать к выполнению упражнений с необходимым мышечным напряжением, продолжать учить управлять своими «живыми движениями», учить способам контроля и оценки своих движений и сверстников;
- формировать первоначальные навыки и развивать самоорганизацию в подвижных и хороводных играх, воспитывать уважение к играм разных народов;
- развивать двигательное воображение, творчество, выносливость, быстроту и другие двигательные способности;
- содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Двигательные умения, навыки и способности:

Строевые упражнения:

- осваивает навыки самостоятельного построения в колонну, шеренгу, круг, полукруг, сохраняя интервалы и дистанцию, перестроения из шеренги в две, три колонны, из колонны по двое, трое, четверо после предварительного расчета, в два круга без ориентиров, выполнения поворотов переступанием налево и направо, на месте и в движении;
- совершенствует навыки самоорганизации в строевых упражнениях, подвижных и хороводных играх («Чье звено скорее соберется», «Ручеек», «Построй колонну, шеренгу, круг», «У ребят порядок строгий», «Завивайся, капуста», «А мы просо сеяли») и другие упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

— принимает исходные положения, стоя — «основная стойка» (пятки вместе, носки врозь), стойка на коленях, сед ноги вместе, врозь, лежа на животе и спине, выполняет основные положения и движения рук одновременные и попеременные, одно- и разнонаправленные — вперед, в стороны, вверх, перед грудью, махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад), поднимает руки вперед-вверх со сцепленными «в замок» пальцами, сжимает, разжимает пальцы, вращает кисти рук (8—10 раз) с предметами (гимнастические палки, скакалки, флажки, эспандеры, гимнастические ролики);

— делает повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения;

— выполняет приседания (10—15 раз), махи вперед-назад, держась за опору, выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх;

— упражнения с отягощающими предметами — набивные мячи (вес 1 кг), гантели, детские гири (вес 150 г), кубы;

— регулярно, в течение 8—10 мин добровольно выполняет 6—7 упражнений, повторяет 6—8 раз, делает движения с большой амплитудой, в заданном темпе, согласовывает активный выдох с определенными фазами движений;

— выполняет движения выразительно в соответствии с характером и динамикой музыки, развивается воображение на основе двигательных заданий («Заколдованные картинки», «Такое разное настроение», «Мое любимое движение», «Двигательная угадай-ка») и др.

Ходьба и равновесие:

— осваивает умения ходить широким, пружинистым шагом со свободным движением рук, придерживаясь указанного темпа и ритма, ускорять и замедлять темп, энергично, сохраняя правильную осанку; ходить широким шагом «Великаны», коротким «Карлики», ходить, «как петушки», в полуприседе с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом с перекатом с носка на пятку, на прямых жестких ногах на всей ступне; ходить, перешагивая через предметы высотой 20—25 см, по наклонной доске высотой 35—40 см, шириной 20 см;

- проявляет чувство равновесия в движении и на месте;
- ходит приставным шагом по доске, скамейке, держа в вытянутых руках предметы, навстречу друг другу, расходясь поворотом на середине, ходит по веревке, расположенной прямо, по кругу, зигзагообразно, по скамейке, бревну с мешочком или набивным мячом на голове (вес 500 г);
- стоит на одной ноге («стойкий оловянный солдатик»), выполняет кружение в парах и по одному, перевороты на перекладинах, кольцах с целью развития вестибулярного аппарата под контролем взрослого;
- выполняет упражнения для формирования правильной осанки — ходит на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы, в полуприседе;
- совершенствует навыки в подвижных и хороводных играх («Карусели», «Кот и мыши», «Ровным кругом», «Тише едешь — дальше будешь», «Ворон», «На горе-то калина» и др.).

Бег:

- осваивает навыки энергичного отталкивания от пола в беге, ускоряет, замедляет бег по сигналу, бегаёт с высоким подниманием коленей, на носках, поднимая прямые ноги вперед («ножницы»), «прыжками», с захлестыванием голени назад, пробегает под вращающейся веревкой разными способами, убегает от ловящего (продолжительность непрерывного бега I 15—20 с), учится бегать наперегонки (10—15 м);
- выполняет оздоровительный бег в медленном темпе 350 м (1—2 шага в с), в быстром темпе 10 м (3 раза), челночный бег 3x10 м (обегал I предметы) в медленном темпе (1,5—2 мин), бег с преодолением препятствий высотой 20 см, в колонне между предметами, без задевания их, | прямым и боковым галопом;
- совершенствует навыки бега в подвижных играх («Ловишка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Совушка-сова», «Пятки» и др.)

Прыжки:

— энергично отталкивается от земли двумя ногами с сильным взмахом рук, правильно разбегается в зависимости от вида прыжка (в высоту или длину с разбега);

— подпрыгивает, стоя на месте ноги скрестно — ноги врозь, одна вперед другая назад, как «Антошка на одной ножке» попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед (4—5 м). Подпрыгивает стоя на месте, до предмета, расположенного на высоте 20—35 см от поднятой вверх руки ребенка, с короткого разбега толчком удобной ноги. Прыгает в длину с места (60—80 см), в глубину (с пеньков, кубов, бревна, снежного вала высотой 30 см) в указанное место, прыгает в длину с короткого прямого разбега (90—100 см);

— совершенствует навыки прыжков в подвижных играх («Удочка», «Лиса в курятнике», «С кочки на кочку», «Скок-поскок», «Кто сделает меньше прыжков?») и др.

Катание, бросание и ловля:

— учится энергично делать замах из-за плеча и бросать маленькие мячи, мешочки с песком (вес 150—200 г), камешки, шишки, снежки из исходного положения полповорота по направлению к цели на расстояние 6—7 м (из позы «натянутого лука»);

— попадает в вертикальную, горизонтальную цели с расстояния 2— 2,5 м;

— бросает мяч товарищу и ловит его разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от земли одной и двумя руками) стоя, сидя;

— прокатывает мяч одной, двумя руками из разных исходных положений между предметами, по разметке;

— выполняет разнообразные упражнения с мячами и обручами;

— отбивает мяч не менее 10 раз подряд на месте и в движении и набрасывает кольца на стержень (кольцеброс) с расстояния 1,5—2 м;

— забрасывает мяч через сетку способом от груди, из-за головы вдаль и в кольцо на высоте 1,5 м от земли;

— совершенствует навыки метания в подвижных играх и упражнениях («Целься вернее», «Мяч капитану», «Охотники и зайцы», «Мяч через веревку», «Серсо», «Бильбоке») и др.

Ползание и лазанье:

— пролезает прямо в обруч (диаметр 40—60 см), подвешенный на высоте 15—20 см от земли;

— свободно, ритмично поднимается и спускается по гимнастической стенке (одно- и разноименным способами) на высоту 2 м;

— ползает на четвереньках по скамейке, наклонной доске, толкая головой мяч;

— перелезает через бревно, скамейку произвольным способом;

— передвигается приставным шагом с одного пролета гимнастической стенки на другой на высоте 1—1,5 м, перебирается с наклонной доски на гимнастическую лестницу, пролезает между рейками лестницы;

— выполняет лазанье по канату, веревочной лестнице произвольно; совершенствует навыки лазанья в подвижных играх («Перелет птиц», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Пожарные на ученье») и др.

Спортивные движения:

Катание на санках: осваивает скатывание с горки по двое, торможения при спуске, выполняет правила подъема с санками на гору, выполняет ; игровые задания «Целься вернее» (попасть снежком в корзину, мишень, сорвать [ленточку, поворачивать при спуске с горки).

Скольжение: скользит по ледяным дорожкам после разбега (5—8 м) и энергичного отталкивания, выполняя «пружинки», «фонарики», приседает и снова встает, скользит в глубоком приседе, с разными заданиями для рук, боком.

Ходьба на лыжах:

— осваивает навык ходьбы скользящим шагом на расстояние 800—1000 м, обходя препятствия, выполняет повороты переступанием, спуск с пологого склона (длина ската 30—40 м), мягко пружиня, со склона (длина ската

8—10 м) в низкой стойке лыжника, проезжает в ворота, делает подъем на склон «лесенкой»;

— ходит на лыжах длинным скользящим шагом с правильной перекрестной работой рук и ног на расстоянии 1,5 км по пересеченной местности;

— совершенствует навыки в играх («Кто первый повернется», «Слалом», «Встречные перебежки», «Догонялки»).

Скоростные способности: выполняет бег в максимальном, темпе на дистанции 20—25—30 м с высоким подниманием бедра или отведением голени назад («Гонки лосей», «Быстрые журавли» и др.), ускорением, через палки, уложенные под углом друг к другу, с крестным шагом по обручам, через палки, положенные на кубы, с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Выносливость:

— увеличивается общий объем беговой нагрузки с 720 до 1400 м;
медленно бегают по пересеченной местности (180—300 м x 3 раза), бег со средней скоростью (100—250 м x 2 раза).

Силовые способности:

— делает специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий (упражнения с набивными мячами (вес 1 кг), удерживание ног под прямым углом из положения сидя, лежа, висы на гимнастической стенке), которые должны иметь динамический характер, скоростно-силовые упражнения сочетает с упражнениями на гибкость;

— выполняет упражнения преимущественно из исходного положения, сидя и лежа, сериями, в среднем темпе, с паузами для отдыха (дозировку увеличивать постепенно, внимательно следить за состоянием детей, приучая контролировать пульс, дыхание и др.).

Гибкость:

— выполняет круговые движения руками в лучевом, локтевом, плечевом суставах до максимальной амплитуды, пружинистые наклоны

туловища вперед и в стороны из исходного положения, сидя, лежа, повороты в стороны с активным отведением рук, поочередное отведение ног вперед- назад, в стороны, махи ногами (дозировка для рук и плечевого пояса — I 10—12, для туловища 6—8, для ног 8—10 раз);

— выполняет упражнение «Рыбка» в течение 5—6 с, упражнения в парах.

Ловкость: проявляет чувство пространства и времени в подвижных и спортивных играх на лыжах, коньках, в воде, при выполнении различных упражнений в равновесии (балансирование на мяче весом 5 кг), во время бега и ходьбы.

Спортивные игры и упражнения:

Баскетбол:

— перебрасывает резиновые мячи (диаметр 18—20 см) товарищу от груди; ведет мяч правой и левой рукой;

— забрасывает мяч в корзину двумя руками от груди, выполняет упрощенные правила игры.

Городки:

выполняет броски бинта двумя удобными ребенку способами сбоку, сверху;

— выбивает городки с кона (5—6 м) и полутона (2—3 м).

Бадминтон: умеет правильно держать ракетку, отбивает волан ракеткой в заданном направлении, играет с воспитателем, сверстниками.

Футбол:

— ведет мяч правой, левой ногой в заданном направлении, передает товарищу «щечкой», «пяточкой», носком ноги;

— отбивает мяч ногой об стенку:

— ведет мяч ногами между предметами на расстоянии 10 м;

— забивает мяч в ворота;

— учится играть по упрощенным правилам.

Хоккей:

- ведет шайбу клюшкой с отрывом и без отрыва от нее, передает шайбу в парах на расстоянии 6—8 м, забрасывает в ворота из разных положений прямо, справа и слева от ворот;

— играет по упрощенным правилам (без коньков на снежной укатанной площадке).

Танцевальные движения:

— выполняет народные плясовые движения, элементы детского бального и ритмического танца, шаг польки, переменный шаг;

— передает в движениях различные характеры одного и того же игрового образа («Петрушка веселый, грустный, задумчивый»);

— учится использовать выразительные пластические средства (позу, мимику, жесты).

Плавание:

— выполняет скольжение на груди, спине, плавает стилями (кроль, брасс) на расстояние 10 м;

— совершенствует умения в играх («Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется...», «Качели», «Поезд и тоннель», «Поймай воду»).

Туризм:

— выполняет переходы на лыжах по 15—20 мин с активным отдыхом по пересеченной местности, включая ориентировку по азимуту, карте-схеме;

— выполняет пешие переходы по 20—25 мин и активно отдыхает между ними.

Подвижные игры:

Игры с бегом: «У медведя во бору»; «Самолеты»; «Ловишки»; «Мы веселые ребята»; «Карусель»; «С кочки на кочку»; «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щуки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк»; «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает больше прыжков», «Классы», «С кочки на кочку».

Игры лазанием: «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка»; «Пастух и стадо».

Игры с мячом: «Мяч через сетку»; «Школа мяча»; «Мяч водящему».

Игры сметанием: «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему»; «Перебежки».

На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано»; «найди и промолчи»; «Прятки».

На координацию речи с движением: «Грядка»; «Яблоня»; «По ягоды»; «Клен»; «Помощники»; «Как мы поили телят»; «Маленький кролик»; «Снеговик»; «Самолет»; «Теплоход»; «Машины»; «Чайник»; «Летчик»; «Маляры»; «Кровельщик»; «Мячи мой»; «Гусеница»; «Ракета»; «золотая рожь».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6—7 лет)

Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- создавать условия для гармоничного физического развития и воспитания внимательного отношения детей к своему здоровью и жизни;
- обогащать представления о способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры;
- побуждать к точному, энергичному и выразительному выполнению физических упражнений;
- упражнять в умении контролировать технику выполнения движений, обучая способам самоконтроля и самооценки;
- учить элементарному планированию и прогнозированию своих действий, совершенствовать навыки самоорганизации в подвижных и спортивных играх;

- развивать двигательное воображение, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений, закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать координационные способности, преимущественно в зимних видах физических упражнений;
- развивать позицию субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, добиваясь самостоятельного выполнения необходимых навыков гигиены и санитарии, самообслуживания;
- осуществлять самоконтроль за самочувствием после физической нагрузки;
- помогать осознавать свои способности, делать выбор любимой спортивной игры, движения, воспитывать привычку выполнения всех необходимых навыков культуры здоровья;
- содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать умение планировать физкультурно-оздоровительную деятельность, творчества, инициативы, выразительности движений.

Двигательные умения, навыки и способности:

Строевые упражнения:

— самостоятельно строится в шеренгу, колонну, круг, полукруг, враспынную, соблюдает интервалы и дистанцию, равняется в колонне, шеренге, точно выполняет команды («Становись!», «Равняйся!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!»), рассчитывается на «первый-второй»;

— учится перестраиваться после предварительного расчета из одной шеренги в две, три, из одной колонны в две, три, из **ОДНОГО КРУГА В ДВА И** несколько;

— выполняет повороты налево-направо, перестраивается из одной колонны в несколько на ходу, размыкается приставными шагами, на интервал «руки в стороны»;

— учится выполнять фигурные маршировки («противоходом», «змейкой», «по диагонали», в обход по квадрату, «зигзагом»), останавливается после ходьбы по команде «Группа, стой!».

Общеразвивающие упражнения:

— осваивает навыки выполнения упражнений для рук и плечевого пояса; энергично поднимает руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении «основная стойка», отставляя одну ногу назад на носок, прижимаясь плотно к стене;

— поднимает руки вверх, в стороны из положения «маленькие полочки» руки перед грудью, руки к плечам;

— поднимает и опускает плечи, с силой разгибает вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), отводит локти назад 2—3 ряда и выпрямляет руки в стороны из положения руки перед грудью;

— делает круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч);

— совершает руками разнонаправленные движения;

— вращает обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для туловища:

— опускает, поднимает голову, поворачивает ее в стороны;

— поворачивается в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам, обращая внимание на прямые руки, напряжение мышечных групп;

— с большой амплитудой наклоняется вперед, не сгибая ног в коленях, поднимая руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны («Прыгун в воду»);

— выполняет круговые вращения туловища;

— в упоре сидя поднимает ноги, оттягивает носки, удерживает ноги в этом положении;

- переносит прямые ноги через скамейку, сидя на ней поперек в упоре сзади;
- из упора присев переходит на упор на одной ноге, отводя другую назад на носок;
- лежа на спине, группируется и покачивается в этом положении, перекачивается в положении группировки на бок (правый, левый);
- подтягивается на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине;
- сгибает и разгибает руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди;
- отрывает ноги от пола, стоя спиной к гимнастической стенке и, захватив ее рейку руками, как можно выше над головой, поочередно поднимает ноги, согнутые в колене, поочередно поднимает прямые ноги, тянет носок, на короткий момент отрывает от опоры сразу обе ноги;
- выполняет упражнения в парах со сверстниками (потягивания, наклоны, повороты, приседания, «лодочки вдвоем»), упражнения с эспандерами, коррекционными мячами;
- ежедневно выполняет комплексы оздоровительной гимнастики из 6 - 8 упражнений, повторяет 8—10 раз под музыкальное сопровождение;
- умеет успокаивать свое дыхание после комплекса упражнений;
- продолжает учиться выполнять упражнения выразительно, динамично, произвольно с естественной техникой и грацией, у ребенка развивается воображение на основе двигательных заданий (выполняет пластические этюды: «Скрюченная песенка», «Шалтай-Болтай», «Как-то мыши...»), по любимым литературным произведениям.

Ходьба, бег, равновесие:

- ходит свободно, красиво, держит голову прямо, плечи развернуты, живот подтянут;
- при ходьбе и беге враспынную уступает товарищу дорогу, включает дополнительные задания (выполняет прыжки на определенном шаге, сжимает

кисти, разводит руки в стороны, ходит с разным положением рук, с палкой за спиной, обручем над головой);

— ходит и бежит с преодолением препятствий (переступает, перелезает, пролезает, подлезает);

— ходит скрестным шагом прямо, правым, левым боком, в полном приседе, «гусиным шагом»;

— стоит на одной ноге с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках, руки вперед, не менее 10 с;

— садится ноги скрестно и поднимается без помощи рук, ходит по двум переставляемым предметам (дощечкам, кирпичикам) в играх («Не замочи ног», «С кочки на кочку»);

— выполняет бег в колонне друг за другом, по одному, парами, «змейкой», по кругу с изменением темпа, бежит наперегонки 20—30 м, убегает, увертывается (длительность непрерывного бега 25—30 с);

— пробегает под крутящейся веревкой по одному и группами (по 2—3 чел.), бежит из разных исходных положений, ходит по доске, скамейке, бревну, выполняя при этом дополнительные задания (переступает через предметы, поворачивается, приседает, выполняет танцевальные движения, ходит с мешочком, набивным мячом (вес 500—700 г) на голове;

— совершенствует навыки бега в подвижных играх («Догони свою пару (мальчик, девочка)», «Горелки», «Рыбак и летающие рыбки», «Два мороза», «Жмурки с условием», «Ловишка с платочком», «Коршун и наседка», «Перелет птиц» (вариант с разной погодой), «Встречная эстафета равновесием»).

Прыжки:

— во время разбега осваивает навык наращивания скорости в прыжке в длину с разбега и замедления бега в прыжках в высоту с разбега, учится группироваться во время полета, сохранять равновесие после приземления;

— ритмично прыгает со скакалкой;

- подпрыгивает на одной ноге (правой или левой), продвигаясь вперед на 3 ~4 м;
- прыгает в длину с места на 90—110 см, с разбега (8—9 м) на 140—150 см, в высоту с разбега (6—10 м) на 50—60 см;
- достает предмет, подвешенный на 10—15 см выше поднятой руки ребенка;
- совершенствует навыки прыжков в высоту с разбега в подвижных играх («Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись», «Классы», «Резинка»).

Бросание и ловля:

- развивает глазомер в различных видах метания;
- при метании на дальность осваивает навык отталкивания одной ногой и переноса ее вперед до упора;
- учится подбрасывать мяч вверх и ловить его, не допуская падения на землю (8—10 раз), перебрасывать мяч друг другу, отталкивая его обеими руками от груди (расстояние 1,5-2 м), подбрасывать и ловить мяч после хлопка в ладоши, перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте 130—140 см от земли до верхнего края;
- бросает мячи, мешочки с песком (вес 200 г) вдаль с расстояния 8—10 м из-за головы через плечо;
- бросает теннисный мяч одной и двумя руками снизу, в кольцо, прикрепленное на высоте 1,5—2 м от земли;
- совершенствует навыки метания в подвижных играх («Снежные круги», «Мяч в воздухе», «Пятнашки с мячом», «Охотники и звери», «Мяч среднему», «Лапта»).

Ползание и лазанье:

- уверенно пролезает в обруч, под дугой (высота 50—40 см) прямо и боком, лазает по гимнастической лестнице ритмично на высоту 1—2,5 м, поднимается и опускается по наклонной доске на четвереньках;

— совершенствует навыки лазанья в подвижных играх («Охотники и рыси», «Кто первый», «Перелет птиц» (вариант с перелётными зимующими птицами)).

Спортивные движения:

Катание на санках:

— выполняет правила скатывания с горок, во время спуска поднимает заранее положенные предметы (кегли, флажок, снежок и др.);

— осваивает навыки выполнения разнообразных игровых заданий (проехать в «воротца», попасть снежком в корзинку, выполнить поворот направо, налево и др.);

— принимает участие в играх-эстафетах («Веселые саночники», «Тяни-Толкай», «Встречные перебежки саночников» и др.).

Скольжение: скользит после разбега по ледяным дорожкам стоя, в позе «конькобежца», «ласточки», «пистолетика», с поворотами, кружением, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах:

— передвигается скользящим шагом по лыжне друг за другом, держа руки за спиной;

— осваивает навык попеременного двушажного хода на лыжах с палками;

— проходит на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе;

— делает поворот переступанием в движении;

— поднимается на горку «лесенкой», «елочкой» в зависимости от крутизны ската;

— спускается с горки в низкой и высокой стойке, умеет тормозить «полу-плугом», выполняет правила лыжника на дистанции;

— совершенствует навыки ходьбы на лыжах в подвижных играх («Шире шаг», «Встречные перебежки», «Карусель», «Не задень», «Лыжный слалом» и др.).

Скоростные способности:

— бегаёт в максимальном темпе на дистанции 20 -25—20 м 5—6 раз, принимает старты из разных исходных положений (лежа на животе, сидя ' скрестив ноги, стоя в позе «цапли» и др.);

— выполняет смену движений разных по структуре: ходьба — прыжки, с прыжки — приседания, изменение направления движения при ходьбе и беге на разные сигналы, изменение интенсивности движений ходьба — бег интенсивный, бег медленный — бег с ускорением;

— быстро реагирует на цвет (красный кружок — прыжки, желтый — бег по своим дорожкам, синий — кружение на месте, зеленый — поза «ласточка»);

— учится выполнять движения по чертежу на полу или выложенному строительному материалу, игры с использованием тактильных раздражителей;

— совершенствует навыки в играх-упражнениях на развитие быстроты реакции на движущийся объект («Поймай комара», «Пятнашки с условием», «Удочка», бег между качающимися мячами в сетке).

Выносливость:

— учится выполнять общий объем беговой нагрузки 1100 м в начале года и 2000 м в конце года, медленный бег (350 м x 2 раза, затем 4 раза), бег со средней скоростью (200—300 м x 2 раза) на одном занятии;

— выполняет от 150 до 250 прыжков на месте и с продвижением вперед, впрыгивает на пеньки высотой 15—35 см до утомления, восстанавливает дыхание в течение 3 мин.

Силовые способности:

— осваивает способы выполнения упражнений с должным мышечным напряжением, на отягощение собственным весом (наклоны на гимнастической скамейке, кубе, у стенки, поднимание ног, туловища, выполнение парных упражнений, на отягощение набивным мячом (вес 1 кг);

— выполняет упражнения с тренажерными устройствами (резиновым кольцом, металлическим коконом, резиновой эластичной лентой, с широкой резинкой и др.).

Координация:

— выполняет разнонаправленные упражнения, упражнения на «полосе препятствий» (прыгает на одной ноге (4 м);

— пролезает в обруч (поднимает обруч с пола, шагает в него правой, левой ногой, поднимает обруч над головой и кладет на пол);

— проползает по гимнастической стенке на животе, подтягиваясь на руках;

— пробегает, перешагивая через пять набивных мячей (вес 1 кг), берет мяч, бросает его в горизонтальную цель (расстояние 5 м), быстро возвращается на место, неся в руках два набивных мяча);

— проявляет умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;

— проявляет выразительность двигательных действий;

— учится использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулках за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;

— проявляет общую выносливость, быстроту, ловкость.

Гибкость:

— осваивает навык систематического выполнения физических упражнений с большой амплитудой (махи ногами, выпады, махи руками, круговые движения туловища, пружинистые повороты, наклоны);

— выполняет простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики (в соответствии с индивидуальными возможностями детей).

Спортивные игры и упражнения

Городки:

— осваивает способ бросания биты сбоку, учится принимать правильное исходное положение — в пол-оборота к цели, с ©порой на удобную ноту;

— знает 4—5 фигур;

— умеет выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Футбол:

— учится передавать мяч друг другу, принимая на «щечку», под пятку, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, на расстоянии 3—4 м, обводить вокруг предметов, передавать друг другу, забивать мяч в ворота из трех положений прямо, справа и слева (под углом 45°);

— осваивает основные правила игры, учится играть с более точной передачей мяча друг другу по упрощенным правилам.

Баскетбол:

— осваивает новые способы передачи мяча друг другу, двумя руками от груди, одной от плеча в разных стойках баскетболиста, перебрасывать мячи друг Другу в движении, ловить мяч на разной высоте и с различных сторон, бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;

— ведет мяч одной рукой, передавая то из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова двигаясь по сигналу;

— знает основные правила игры, играет по упрощенным правилам.

Бадминтон:

— осваивает навыки правильного хвата ракетки, удара по волану, перебрасывания его на сторону партнера по игре, без сетки, через сетку, свободного передвижения по площадке, стараясь не пропустить волан;

— играет в паре по упрощенным правилам.

Настольный теннис:

— учится правильному хвату ракетки, выполняет подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывает и ловит мяч одной рукой, зеркалом ракетки, с отскоком от пола, о стенку и др.);

— отбивает мяч через сетку после отскока его от стола, перебрасывает мяч через сетку, принимает его слева и справа, после отскока от стола, играет по упрощенным правилам с воспитателем, сверстником.

Хоккей:

— учится уверенно вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы;

— прокатывает шайбу клюшкой, задерживает клюшкой шайбу;

— обводит шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними, забивает шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками, справа и слева, попадает в ворота, ударяя по шайбе с места после ведения;

— пробует играть в командную игру без коньков на снегу.

Танцевальные движения:

— осваивает умение ориентироваться в пространстве самостоятельно на основе моделирования элементов танца на столе, smart-доске, на карточках;

— выполняет перестроения на различных основных и танцевальных видах движений в соответствии с музыкально-ритмическими композициями, народных игр, выполняет под музыку пластические этюды, проявляет творчество в составлении танцевальных композиций.

Туризм:

— осваивает навыки пеших переходов в течение 25 мин с перерывом между ними, имея при себе туристский инвентарь, вес рюкзака от 500 г до 1,5 кг, длительность 1,5—3 км, продолжительность до 2—3 ч, продолжительность промежуточного привала 10—15 мин;

— во время переходов знакомится с терминологией (турист, поход, палатка, котелок, рюкзак, спальный мешок, пешеходный, велосипедный, лыжный, водный туризм, костер, привал, компас, карта, полоса препятствий: «маятник», «мышеловка», «обезьянник», «кочки»).

Элементы йоги:

- выставляет ногу вперед на носок, скрестно;
- приседает, держа руки за головой;
- сгибает ноги в стойке врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто);
- приседает в положении ноги врозь: переносит вес вперед, в сторону;
- учится махом вперед доставать ладони вытянутых вперед рук (одно- и разноименной), делать махи ног вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула, захватывать папку ступнями посередине и поворачивать ее на полу.

Подвижные игры:

Игры с бегом: «Ловишка, бери ленту», «Перемени предмет», «Жмурки», «Горелки», «Два Мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Ловишки-перебежки», «Совушка»; «Догони свою пару»; «Ловишки с мячом»; «Не намочи ног».

Игры с прыжками: «Охотники и зайцы», «Удочка», «Волк во рву», «Не замочи ног», «Лягушки и цапля», «Прыгни-повернись», «Прыгни-пригнись», «Добеги и прыгни», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте».

Игры с лазанием: «Ловля обезьян»; «Перелет птиц»

Игры с метанием и ловлей: «Ловишки с мячом», «Мяч через сетку», «Кто дальше бросит», «Поймай мяч», «Кого называли, тот и ловит мяч».

Игры с элементами соревнования: «Чья команда победит», «Кто скорее добежит через препятствия к флажку», «Чья команда забросит больше мячей в корзину».

На ориентировку в пространстве: «туннель»; «сбей грушу»; «удочка»; «переправа на плотках»; «горячая картошка»; «менялки»; «замри»; «день и ночь»; «ручейки и озера»; «на одной ножке по дорожке»; «ловишки на одной ноге»; «салки на одной ноге»; «два мороза»; «вдвоём одну верёвку (весёлое состязание)»; «светофор»; «третий лишний»; «салочки»; «догонялки»;

«разрывные цепи»; «курица и коршун»; «кукушка»; «ловишки»; «пятнашки»; «радуга»; «выше ножки»; «кошки-мышки»; «школа скакалки»; «классики».

2.5. Формы, способы, методы и средства реализации программы учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, специфики их образовательных потребностей и интересов

Формы организации физического воспитания в ДОУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

Модель оздоровительно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Оздоровительная деятельность	Образовательная деятельность
<p>Закаливание детей включает: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения в легкой спортивной одежде, в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой – и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.</p> <p>Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенку с самим собой, природой, окружающими людьми.</p>	<p>Формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Эмоционально – стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика; - Занятия по физическому развитию в помещении и на воздухе, по обучению плаванию; - Физкультурные минутки и паузы, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения; - физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты.

2.5.1. Формы физического развития

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
1	<i>Физкультурно-оздоровительные занятия</i>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 3-5 минут
1.2	Подвижные игры	Один раз в неделю (1 младшая, вторая младшая, средняя группы) в зале. Старшая и подготовительная на улице
2	<i>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей</i>	
2.1	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
3	<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i>	
3.1.	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
4	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год январь, июнь
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год

2.5.2. Виды занятий по физическому развитию дошкольников

№	Вид занятия	Специфика структуры и содержание занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	Физкультурно – оздоровительного характера	Разные виды ходьбы, строевые упражнения, ориентировка в пространстве, разминочный бег.	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра.	Успокоительная ходьба, дыхательные упражнения, релаксация.
2.	Сюжетное	Игровой стретчинг	Любые физические упражнения, ограничено сочетаемые с сюжетом.	Малоподвижная игра по сюжету, релаксация.
3.	Игровое	Игра средней подвижности.	2 -3 подвижные игры с разными подвижными движениями (последняя игра большей подвижности)	Малоподвижная игра, релаксация.
4.	Тематическое	С одним видом физических упражнений: лыжи, плавание и др. (специальная методика)		
5.	Комплексное	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые разрешаются в комплексе с организацией физического развития.		
6.	На воздухе	С большим содержанием движений (бег, прыжки)		
7.	Контрольное	Проводится в начале и в конце года. Включает мониторинг ИФРР, основанный на индивидуально личностном подходе.		

2.5.3.

Методы и приемы физического развития

<i>Наглядные:</i>	<i>Словесные:</i>	<i>Практические:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры); - наглядно – слуховые приемы (музыка) - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора) 	<ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме

2.5.4.

Средства реализации программы

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

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Содержание психолого-педагогической работы

по освоению образовательной области

«Физическое развитие»

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

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

3.2. Особенности организации образовательного процесса по физической культуре

Фронтальный способ организации физкультурного занятия. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ организации физкультурного занятия. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное –

оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ организации физкультурного занятия. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ организации физкультурного занятия. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Также данный способ применяется при закреплении пройденного материала, для детей, часто болеющих и отсутствующих.

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

В физкультурном зале есть методическая литература и журналы в соответствии с ФГОС ДО, картотеки стихов, подвижных игр. Технические средства обучения: музыкальный центр, CD и аудио материал для проведения ОРУ с элементами ритмопластики, подборка наглядного материала: иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта); игровые атрибуты для подвижных игр. Игры валеологического содержания; утренней и бодрящей гимнастик; упражнений на развитие координации движений, гибкости, равновесия, которые в течение года пополняются.

Необходимое спортивное оборудование: сетки и контейнеры для хранения спортивного инвентаря, мягкие модули, обручи большие и маленькие, скакалки, гантели, гимнастические палки, кольца баскетбольные, мячи разных размеров и фактуры, разнообразные оздоровительные дорожки, мат, спортивные тренажеры, гимнастические стенки, спортивный инвентарь для игр с детьми на прогулках.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Атрибуты к подвижным играм (шапочки животных, маски сказочных героев, медальоны, разнообразные плюшевые игрушки);

-оборудование к спортивным играм «Баскетбол», «Пионербол», «Футбол».

ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

№ п/п	Наименование	Количество
<i>Дорожки и кубы</i>		
1	зелёная травка	2 шт
2	пластмассовая жёлтая+красная+ зеленая	3 шт
3	ребристая дерматиновая	3 шт
4	разборная массажная дорожка	2 набора
5	маты поролоновые	3 шт
6	маты квадратные	2 шт
7	Подушки кожаные -2, полосатые - 2, квадратные 2	6 шт
8	«брёвнышки» набор (красных+синих)	8 шт
9	кубы для перешагивания	4 шт
10	коврик «циновка»	3 шт
11	коврики с рисунками	2 шт
12	лестница напольная	3 шт
13	лестница приставная	2 шт
14	доска приставная	1шт
15	доска напольная	1шт
16	канат для лазания	5 шт

17	канат для перетягивания	2 шт
18	дуги железные набор	6 шт
19	воротики деревянные (цветные)	3 шт
20	мягкие кубики (постройки) - разные	18 шт
21	гимнастические скамейки разной высоты	6 шт
22	тоннель	2 шт
23	стойка – ориентир (конус)	14 шт
24	стойка – ориентир большая	4 шт
25	стойка-ориентир цветные	10 шт
26	деревянные кубы разного размера (набор)	3 шт
27	координационная лестница - складная (для прыжков и ходьбы)	1 шт
Обручи		
28	металлический д.=90см.	2 шт
29	металлический д.=60см.	2 шт
30	цветные д.=90см.	10 шт
31	цветные д.=80см.	13 шт
32	жёлтые пластмассовые д.=60см.	18 шт
33	цветные д.=50см.	16 шт
34	плоскостной д.=60см.	4 шт
35	плоскостной д.=50см.	5шт
36	плоскостной д.=33см.	13 шт
37	плоскостной д.= 5см.	12 шт
38	обручи на стойке	18 шт
Мячи разных размеров		
39	фитболы	11 шт
40	фитбол – массажер, синий, большой	1 шт
41	«массажер» красный среднего диаметра (С/Р)	4 шт
42	зелёный «массажер» малого диаметра (М/Д)	21 шт
43	набивной цветной большого диаметра (Б/Д)	1 шт
44	набивной д.=25см.	8 шт
45	набивной д.=16см.	4 шт
46	набивной «мякиш»	1 шт
47	теннисные зелёные	8 шт
48	резиновый цветной д.=20см.	30 шт
49	резиновый д.=15см.	25 шт
50	пластмассовые для сухого бассейна	750 шт
51	на резинке	6 шт

52	пластмассовые цветные	186 шт
53	баскетбольные	5 шт
54	резиновый малый (красные)	64 шт
55	резиновый малый (синий)	14 штуки
56	резиновый малый (цветные)	4 штук
57	для имитации волейбольных ударов	1 шт
58	разные малые для игры	26 шт
<i>Гимнастические палки</i>		
59	желтые длиной 80 см.	2 шт
60	желтые длиной 70см.	30 шт
61	красные длиной 110см.	2 шт
62	желтые длиной 150см.	4 шт
63	красная длиной 30см.	1 шт
64	желтая длиной 40 см.	1 шт
<i>Раздаточный инвентарь для подвижных игр</i>		
65	шишки	100 шт
66	островки	2 набора
67	погремушки	26 шт
68	грибочки	37 шт
69	веревки гимнастические	20 шт
70	кубики разноцветные	70 шт
71	мешочки цветные для метания (250 г.)	10 шт
72	мешочки цветные для метания (150 г.)	20 шт
73	флажки цветные	60 шт
74	скакалки	30 шт
75	эспандер	11 шт
76	ленточки цветные (60 см.)	31 шт
77	ленточки цветные (120см.)	10 шт
78	снежки (марлевые) - маленькие	12 шт
79	снежки вязаные	
80	кегельбан	2 набора
81	мини лыжи	13 пар
<i>Дополнительное оборудование</i>		
82	самокат	2 шт
83	диск «Здоровье»	5 шт
84	косичка верёвочная с мешочком на конце (3метра длиной)	1 шт
85	штурвал	5 шт
86	капельки «жёлтый ёж»	4 шт

87	колцедрос	2 набора
88	кегельбан 1. Мяч и 6 кегль. 2. Мяч и 9 кегль. 3. маленький набор 3 мяча 9 кегль. 4.Цирковые кегли.	4 набора
89	метание мячей в маленькие корзинки	1 набор
90	шагоступы	2 пары
91	шагоступы «ведёрко» (розовое)	4 шт
92	шагоступы разноцветные (1 набор – 4 пары)	2 набора
93	батут	2 шт
94	карусель из ленточек	1 шт
95	детская машинка пластмассовая	1 шт
96	пластмассовая качель (синяя)	1 шт
97	1сухой бассейн + 2 надувные	3 шт
98	лошадки для игр (голова на палке - деревянные)	8 шт
99	качель лошадка	1 шт
100	Корабль деревянный сборный	1 шт
101	«летающая тарелка»	2 шт
102	«летающие самолеты» из пенопласта	5 шт
103	бумеранг	4 шт
104	сетка волейбольная	1 шт
105	сетка баскетбольная на кольца	2 шт
106	балансир с шариками (для ног)	2 шт
107	балансир с шариками (для рук)	4 шт
108	навесные кольца	2 шт
109	стойка баскетбольная (набор)	2 шт
110	стойка волейбольная (набор)	1 шт
111	мини-тренажёры («счёты»)	5 шт
112	ворота пластмассовые для спортивных игр (желтые)	1 набор
113	дорожные знаки	1 набор
114	помпоны	25 пар
115	флаг большой (140 *100 см) и маленький (40*30 см)	2 шт
116	игра из ткани «Заглот»	1 шт
117	универсальная ткань для игры	1 шт
118	надувной круг	2 шт
119	Мягкие игрушки (волк, лиса, коза, петрушка, заяц, бык, баба и т.д.) - ростовые	11 шт
<i>Атрибуты для спортивных игр</i>		
120	городки «полукон»	2 набора
121	бадминтон (воланчик – 24 шт)	1 набор

123	мини гольф (4 стойки, 4 клюшки, 6 лунок)	2 набора
124	лук с присосками (лук + 3 стрелы)	2 набора
125	«рыбалка» (удочка + 2 рыбки)	2 набора
126	бокс (груша, перчатки)	1 набор
127	хоккей (5 клюшек, 5 шайб)	5 наборов
128	большой теннис (11 ракеток, 3 резиновых, розовых мяча)	5 пар
129	спортивная форма (шорты + футболка)	20 наборов
Формы для хранения инвентаря		
130	корзины пластмассовые с ручками	3 шт
131	корзины большие	1 шт
132	корзины малые	5 шт
133	тележки	5 шт
134	контейнеры пластмассовые	2 шт
135	ящичек деревянный	4 шт

3.4. Организация культурно – досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности

Культурно-досуговая деятельность – важная часть системы организации жизни детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и физическое развитие ребенка и основывается на традициях конкретной ДОО. В общепринятом понимании, досуг как деятельность предназначен для интеллектуального, физического, социального развития и активного отдыха людей. Побудительным моментом для него являются культурные потребности личности в познании, творчестве, общении, общественной деятельности, спорте, туризме, различного рода игровых занятиях. При этом досуговая деятельность должна являться результатом свободного выбора занятий и быть продиктована внутренней потребностью человека.

Культурно-досуговая деятельность физкультурно-оздоровительной направленности организуется в различных формах, самыми распространенными из которых являются:

- физкультурный досуг – занятия, входящие в программу, подводящие промежуточный итог образовательной работы с детьми за определенный отрезок времени (за месяц); на физкультурном досуге в основном используются известные детям игры, эстафеты, конкурсы;

- физкультурный праздник – день творчества, установленный в честь или память кого-то или чего-нибудь, проводится с использованием подвижных игр, аттракционов, конкурсов, игр соревновательного характера, сюрпризных моментов, подарков и призов;

- Развлечения на спортивную тематику – соревнования или показательное выступление спортсменов, сотрудников детского сада, родителей, детей, проводимое в развлекательной форме как в стенах ДОО, так и входе экскурсий в спортивных школах, на стадионы и пр. В содержание данного мероприятия необходимо включать различные конкурсы, игры и вовлекать в них всех присутствующих детей.

В практике работы ДОО могут использоваться разновидности указанных выше массовых форм физкультурно-оздоровительной работы. Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий на учебный год.

Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий планируется педагогами (воспитателями, инструкторами по физической культуре, музыкальными руководителями, другими специалистами) совместно, исходя из текущей работы, времени года, пожеланий родителей, содержания образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Культурно-досуговая деятельность инструктора по физической культуре с детьми ДОУ

	Название	Возрастная группа
Сентябрь	1. Определение уровня физической подготовленности детей на начало учебного года «Стартуем вместе».	
	2. Организация активного отдыха детей:	
	Физкультурный досуг «Лесная поляна»	2 младшие группы
	Физкультурный досуг «Как мы летом отдыхали»	Средние группы

	Прогулка-поход «На веселом стадионе все рекорды мы побьем» (стадион)	Старшие и подготовительные группы
Октябрь	Организация активного отдыха детей:	
	Физкультурный досуг «Осень - время развлечений»	2 младшие, средние группы
	Физкультурный праздник «Осенние старты – старты надежд»	Старшие группы
	Физкультурный досуг «Праздник картошки» (с участием родителей)	Подготовительные группы
Ноябрь	Организация активного отдыха детей:	
	Физкультурный досуг «Разноцветные мячи»	2 младшие группы
	Физкультурный досуг «Спортивная семья» (с участием родителей)	Средние группы
	Шашечный турнир	Старшие группы
	Шашечный турнир	Подготовительные группы
Декабрь	Организация активного отдыха детей:	
	Физкультурный досуг «Зима в лесу»	2 младшие группы
	Физкультурный досуг «Встреча зимы»	Средние группы
	Физкультурный досуг «Зимняя спартакиада»	Старшие и подготовительные группы
Январь	Организация активного отдыха детей:	
	Неделя зимних игр и забав	2 младшие, средние, группы
	Зимний спортивный праздник «Зимушка-зима!»	Старшие и подготовительные группы
Февраль	Организация активного отдыха детей:	
	Физкультурный досуг «Стану сильным я, как папа»	2 младшие, средние группы
	Спортивное развлечение «День защитника Отечества»	Старшие группы
	Спортивное развлечение «Зарница»	Подготовительные группы
Март	Организация активного отдыха детей:	
	Физкультурный досуг «В ногу с мамой»	2 младшие, средние

		группы
	Семейный вечер здоровья «Папы и дочки, мамы и сыночки»	Старшие и подготовительные группы
Апрель	Организация активного отдыха детей:	
	Физкультурный досуг «В гостях у клоуна Тимошки»	2 младшие группы
	Весёлый день здоровья «Смех здоровью помогает»	Средние группы
	Физкультурный досуг «Космические эстафеты», посвящённые Дню космонавтики	Подготовительные, старшие группы
	Занимательное путешествие с сюрпризом по плану - схеме «Царство весенних красок» (площадка)	Старшие, подготовительные группы
Май	1.Определение уровня физической подготовленности детей на конец учебного года – «Малые Олимпийские игры»	
	2.Организация активного отдыха детей:	
	Физкультурный досуг «Время развлечений»	(2 младшие группы)
	Физкультурный досуг «Путешествие в весенний лес»	(средние группы)
	Спортивно-музыкальный праздник «Спасибо дедам за синее небо»	(старшие – подготовительные группы);

Взаимодействие со специалистами

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» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье

закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

План работы инструктора по физической культуре с воспитателями и родителями ДОУ

Месяц	Работа с воспитателями	Работа с родителями
Сентябрь	Проведение диагностики по уровню физической подготовленности. Презентация «правила поведения в спортивном зале».	Активизация родительского внимания к вопросам воспитания, жизни ребенка в физкультурные моменты. Рекомендации родителям для гиперактивного ребенка.
Октябрь	Оформление физкультурных уголков в соответствии с возрастными особенностями детей.	«Создание физкультурно-игровой среды в домашних условиях». «Организация семейных прогулок»
Ноябрь	Подготовка материала для воспитателей «Игры на природе»	«Физическое воспитание ребёнка в семье»
Декабрь	Методика проведения занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста.	«Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»
Январь	Консультация + Практическое занятие по методике обучению детей ходьбе на лыжах старшего дошкольного возраста.	«Двигательная деятельности детей на прогулке» Рекомендуем игры для укрепления мышц рук.

Февраль	Практические занятия по обучению ритмической гимнастики. Подготовка и проведение праздника «День Защитника Отечества»	«Оздоровительные и развивающие подвижные игры» Организация и подготовка совместного праздника «День Защитника Отечества».
Март	«Оздоровительный бег» (техника и методика его применения)	«Возрастные особенности дошкольника» в области физическая культура.
Апрель	Подготовка детей старших и подготовительных групп в проведении шашечного турнира.	Индивидуальные беседы с родителями детей старших, подготовительных групп о физической подготовленности детей с рекомендациями по выбору детских спортивных школ.
Май	Проведение диагностики по уровню физической подготовленности.	«На зарядку становись!» (методика, порекомендовать комплексы соответственно возрасту)

3.5. Организация летней оздоровительной работы в ДОО

Летний оздоровительный период считается особым образовательным периодом со свойственными только ему специфичными подходами к организации, планированию и реализации целей и задач «педагогике лета». В отличие от других уровней общего образования, дошкольное предполагает решение ряда образовательных задач в период летних каникул, так как в это время дети посещают детский сад и, соответственно, получают комплекс педагогических услуг. Не менее важна и оздоровительная составляющая деятельности персонала ДОО: проведение закаляющих мероприятий, увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе, использование естественных природных факторов для укрепления здоровья дошкольников. Интеграция образовательных и оздоровительных задач, таким образом, должна

стать основой планирования работы по физическому развитию дошкольников в летний период.

Многообразные ресурсы летнего оздоровительного периода можно условно разделить на две большие группы: природные и социальные. К природным периодам относят характерные особенности летней погоды, состояние объектов неживой природы, периоды роста и развития представителей флоры и фауны окружающего мира живой природы. К социальным периодам – определение лета как периода отдыха от обязательной в течение календарного года нагрузки (для взрослых – рабочий, для детей – образовательной). Соединение природной и социальной составляющих позволяет говорить о лете как специфичном времени в жизни ребенка, которое, соответственно, должно быть организовано особым способом.

Природно-оздоровительные ресурсы. Данный период позволяет летом использовать как оздоровительный. Солнце, воздух и вода – эффективные средства организации закаливающих процедур и лечебно-профилактических оздоровительных мероприятий с дошкольниками. К ним относят:

- солнечные и воздушные ванны в сочетании с оптимальным питьевым режимом;
- водные процедуры на открытом воздухе;
- активные физические упражнения на улице;
- дополнительные гигиенические процедуры (мытьё ног, рук по локоть, шей после прогулки);
- организация второго завтрака во время утренней прогулки и др.

Для использования благоприятных погодных условий, естественных природных факторов летом необходимо увеличить время пребывания детей на свежем воздухе до максимального: 8-8,5 часов в день. Летом предусматривается:

- прием детей на улице до завтрака;

- организация различных видов детской деятельности и максимального количества педагогических мероприятий на игровых и спортивных площадках территории детского сада;

- сон на свежем воздухе в специально отведенных местах (верандах);

- организованные выезды (походы) детей на природу с возможностью проведения второго завтрака вне территории детского сада «сухой» паек);

- дополнительная прогулка вечером после ужина, в процессе которой родители (лица, их замещающие) забирают детей домой и пр.

Во время пребывания детей на свежем воздухе особое внимание следует обратить на организацию двигательной активности дошкольников, для повышения которой необходимо предусмотреть:

- использование разнообразных форм организации двигательной деятельности с дошкольниками;

- чередование мероприятий и игр разной степени подвижности в зависимости от особенностей температурного режима;

- использование летних видов спортивных игр и упражнений;

- организацию длительных пеших прогулок и туристических походов;

- проведение коррекционной и профилактической работы (коррекция плоскостопия, профилактика нарушений осанки и т. д.;

- организацию индивидуальной и подгрупповой работы с детьми по развитию основных двигательных навыков.

Целевые прогулки, экскурсии, походы по территории и за пределы территории детского сада в летний период должны быть построены на *интеграции двигательной и познавательной деятельности*, в ходе проведения которых в едином комплексе решаются оздоровительные, познавательные задачи, совершенствуются физические качества и двигательные навыки дошкольников, удовлетворяется потребность детей в общении с взрослыми и сверстниками, развиваются познавательно-исследовательские качества детей.

Для правильной организации активного отдыха необходимо в обязательном порядке планировать мероприятия по *предупреждению детского*

травматизма. Чтобы прогулка за пределы детского сада стала для воспитанников не только полезной, но и безопасной, педагогу необходимо соблюдать следующие основные правила:

- заранее наметить и проверить маршрут будущей прогулки, осмотреть участок, маршрут движения воспитанников с целью их безопасного пребывания за пределами ДОО;

- определить, как можно использовать природные условия для упражнения детей в разных видах движений, где правильно организовать отдых, игру, наблюдение;

- чередовать виды деятельности в зависимости от плана проведения прогулки для предотвращения переутомления, перегрева воспитанников;

- принять во внимание индивидуальные физические возможности всех детей, заранее подготовить детей к прогулке;

- организовать пешеходные прогулки с детьми, начиная со старшей группы, на расстояние не более 2 км, продолжительностью 25 – 30 минут в один конец (для подготовительной группы 40 – 45 минут в один конец);

- осматривать одежду, обувь воспитанников на соответствие погодным условиям перед началом проведения целевой прогулки;

- запастись свежей кипяченой водой в достаточном количестве для питья детям и др.

Таким образом, состояние окружающей природы летом позволяет использовать этот период как оздоровительный за счет:

- использования естественных природных факторов для закаливания детского организма;

- организации различных видов детской деятельности и режимных моментов на свежем воздухе;

- повышения двигательной активности дошкольников на прогулке;

- расширения опыта непосредственного контакта с объектами живой и неживой природы и пр.

Социально – образовательные ресурсы. В структуре образовательного года летний период рассматривается, как и период отдыха от учебной нагрузки. Непосредственно образовательная деятельность, требующая от детей усиленной умственной нагрузки, в летний период не проводится. Исключение составляют педагогические мероприятия (занятия и другие формы организации детской деятельности) физкультурно-оздоровительного направлений (физическая культура, музыка, художественное творчество). В практике работы принято понятие «мероприятия эстетически-оздоровительного цикла», они и проводятся с дошкольниками летом силами инструкторов по физической культуре, музыкальных руководителей, педагогов дополнительного образования, а в случае их нахождения в очередных отпусках – воспитателями групп.

Мероприятия эстетически оздоровительного цикла в летний период должны носить преимущественно культурно-досуговый характер. Один раз в неделю рекомендовано проводить тематические развлечения, например: «Ура, Спортландия!», «Мой веселый звонкий мяч», «Праздник скакалки», «Праздник русской рубахи», «Веселая матрёшка», «Вода – источник жизни».

Традиционным следует считать проведение летнего спортивного праздника. Физкультурные досуги рекомендуется организовывать еженедельно.

Основными формами организации двигательной активности дошкольников летом должны стать: подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, физкультурные упражнения, спортивные игры мастерские «Школа мяча» и «Школа скакалки», игры эстафеты и пр. При выборе игр, упражнений и других двигательных форм следует учитывать не только возраст, но и индивидуальные особенности, физические силы отдельных детей, степень организованности и дисциплинированности группы, уровень двигательных умений. Физкультурным упражнениям, заданиям для отдельных групп мышц должно быть отведено скромное место. Данные упражнения разрабатываются для детей, у которых нет автоматизированного навыка, наблюдается вялость

отдельных мышечных групп. Проведение упражнений следует организовывать индивидуально или небольшими подгруппами.

Необходимо также создать условия для организации двигательной активности детей на прогулке: подготовить необходимое оборудование и инвентарь, которые могут использоваться на улице. Это должно быть физкультурное (спортивное) оборудование и атрибуты для подвижных игр (мячи, кегли, кольцебросы, скакалки, мешочки с песком), которые выносятся на спортивную площадку ежедневно.

Учебно – методическое обеспечение программы

№	Название	Год
1	Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: «Учебно-методическое пособие / Т.С. Грядкина. Н. ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 144 с. (Методический комплект программы «Детство».)	2016
2	Гончарова Н. В. План - программа педагогического процесса в детском саду: Методическое пособие для воспитателей детского сада/ сост. Н. В. Гончарова и др.; под ред. З. А. Михайловой. – 2 –е изд. – СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 255 с. (Библиотека программы «Детство»).	2008
3	Моргунова О. Н. Планы – конспекты НОД с детьми 2 – 7 лет в ДОУ. Образовательная область «Физическая культура.» Практическое пособие. Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. 224с.	2013
4	Сучкова И.М., Мартинова Е.А. Давыдова Н.А. Физическое развитие детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство»/ авт.- сост. Сучкова И.М., Мартинова Е.А. Давыдова Н.А.- Волгоград: Учитель, 2012.- 189 с.	2012
5	Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник Программа физического развития детей 3-7 лет. М: ТЦ Сфера, 2016 г.	2016
6	Токаева Т.Э.Л.М. Бояршинова, Л.Ф. Троегубова Технология физического развития детей 1-3 лет. – М.ТЦ Сфера, 2018 г.	2018
7	Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 3-4 лет М.: ООО «ТЦ Сфера», 2016.	2016
8	Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 4-5 лет М.: ООО «ТЦ Сфера», 2017.	2017
9	Токаева Т.Э. Л.Б. Кустова Технология физического развития детей 5-6 лет М.: ООО «ТЦ Сфера», 2017.	2017
10	Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет М.: ООО «ТЦ Сфера», 2018.	2018

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 488

МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Методика оценивания
физических качеств детей дошкольного возраста
3 - 7 лет**

Екатеринбург

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Характеристики системы контроля.....	4
3. Технология оценивания качественных показателей выполнения движения... ..	11
4. Технология оценивания количественных показателей выполнения движений.....	6
5. Сводные мониторинга по физическому развитию детей.....	7
6. Сводная таблица оценки уровня физической подготовленности детей по детскому саду	9
7. Таблица сравнения конечных результатов начало и конец учебного года (сентябрь и май)....	10

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется инструктором по ФК совместно с воспитателями и медицинскими работниками ДОО. Диагностическое обследование дошкольников помогает решению ряда сложных педагогических задач, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов тестирования педагог планирует свою работу: сравнивает как отдельных воспитанников, так и целые группы; выявляет преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации НОД; создаёт наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

Цель: Обследование физической подготовленности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях ДОО.

Задачи:

1. Выявить уровень физической подготовленности и работоспособности детей.
2. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
3. Упорядочить запись данных, сбор информации.

Мониторинг проводится два раза в год (в начале года, в конце года) с целью выявления уровня развития детей и корректировки образовательной работы, с целью выявления динамики ФР детей и освоение образовательной программы.

Физическая подготовленность дошкольников определяется уровнем форсированности психофизических качеств (быстрота, скоростно – силовые, выносливость, гибкость, равновесие, координация, ловкость). В процессе диагностики заполняется протокол обследования, в котором фиксируют количественные показатели, характеризующие уровень форсированности физических качеств, при этом учитывают возраст и пол детей.

Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные и другие характеристики движения.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Координация движений - управление, сознательный контроль, за двигательным образцом и своим движением.

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

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей, которые позволяют совершать действия, со значительной механической силой и значительной быстроты движений.

Гибкость-морфофункциональные свойства ОДА: подвижность звеньев позвоночника, эластичность мышц и связок.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

2.ХАРАКТЕРИСТИКИ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ

1. Тест на определение скоростных качеств:

Задание: бег на 30 м. с высокого старта.

Контингент тестирования групп: средние (4–5 года); старшие (5–6 лет); подготовительные (6–7 лет).

2. Тест на определение качества выносливость:

Задание: непрерывный бег на выносливость в равномерном темпе: 300 метров для детей 5 – 6 лет; 500 метров для детей 6 -7 лет.

Контингент тестирования групп: старшие (5–6 лет); подготовительные (6–7 лет).

3.Тест на определение силовых качеств:

Задание: сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.

Контингент тестирования групп: подготовительные (6–7 лет).

4. Тест на определение гибкости:

Задание: из положения, стоя на полу выполнить наклон вперед стараясь задеть ладонями пол.

5. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Задание: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Контингент тестирования групп: средние (4–5 года); старшие (5–6 лет); подготовительные (6–7 лет).

6. Тест на определение силовых способностей:

Задание: метание мешочков вдаль весом (150 г.)

Контингент тестирования групп: средние (4–5 года).

7. Тест на определение меткости

Задание: метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров на количество попаданий.

Контингент тестирования групп: старшие (5–6 лет); подготовительные (6–7 лет).

Правила при тестировании:

Проводить тестирование в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей – спортивная форма. Режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием провести разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Дается для выполнения тестирования 2-3 попытки. Во время тестирования важно учитывать индивидуальные возможности и особенности ребенка. Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в сводные таблиц, где записываются результаты на начало и конец учебного года всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей.

3. ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Норматив	возраст	Мальчики (уровень)						Девочки (уровень)					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
Бег 30 м (секунды)	3-4 г	13.0		12.5		10.9		13.5		12.7		11.2	
	4-5 л	10.5		9.7		8.8.		10.7		9.5		8.7.	
	5-6 л	9.2		8.6		7.9		9.8		8.9		8.3	
	6-7 л	7.8		7.5		7.0		7.8		7.7		7.5	
Бег 200, 500 м на выносливость	5-6 л	Без учета		Без учета		Без учета		Без учета		Без учета		Без учета	
	6-7 л	3.35		3.20		2.40		3.45		3.30		3.00	
Метание теннисного мяча в цель	5-6 л	1		2		3		1		2		3	
	6-7 л	2		3		4		1		2		3	
Прыжок в длину с места, (см)	3-4 г	25		35		48		25		35		44	
	4-5 л	60		73		90		55		67		93	
	5-6 л	73		86		105		67		83		95	
	6-7 л	85		104		123		74		98		120	
Наклон вперед из положения, стоя на полу	3-6г	Не касается		пальцы		ладонь		Не касается		пальцы		ладонь	
	6-7 л	+1		+3		+7		+3		+5		+9	
Метание правой (левой) рукой (см)	3-4 г	1.5	1.2	2.7	1.8	3.5	2.3	1.2	1.0	2.3	1.4	3.0	1.9
	4-5 л	2.5	2.0	3.5	2.9	4.1	3.4	2.4	1.8	2.8	2.2	3.4	2.8
Сгиб. разгиб. рук в упоре лежа	6-7 л	7		10		17		4		6		11	
Подним. Тулов. из полож. лежа на спине	6-7 л	21		24		35		18		21		30	

4. СВОДНЫЕ МОНИТОРИНГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ (Средняя группа)

ГРУППЫ №__ (_____) МАДОУ № 488

_____ - _____

№	Ф.И. ребенка	Бег ____		Прыжки в длину		Метание правой рукой		Метание левой рукой		Наклон вперед из полож.стоя		Примечание
		метров		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	
		Н.г	К.г									
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												

Ответственный инструктор по ФК _____ / _____

СВОДНЫЕ МОНИТОРИНГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ (Старшая группа)

ГРУППЫ № ____ (_____) МАДОУ № 488

_____ - _____

№	Ф.И. ребенка	Бег ____ метров		Прыжки в длину		Метание в цель		Бег на выносливость		Наклон вперед из полож.стоя		Примечание
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
Всего:												
Низкий												
Средний												
Высокий												

Ответственный инструктор по ФК _____ / _____

СВОДНЫЕ МОНИТОРИНГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ (Подготовительная группа)

ГРУППЫ №__ (_____) МАДОУ №488

_____ - _____

№	Ф.И. ребенка	Бег ____ метров		Прыжки в длину		Метание в цель		Бег на выносливость		Наклон вперед из полож. стоя		Сгибание разгибание рук в упоре		Подним. тулов. из полож. лежа на спине		Примечание
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
Всего:																
Низкий																
Средний																
Высокий																

Ответственный инструктор по ФК _____ / _____

5. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

В ДЕТСКОМ САДУ (ПРИМЕР)

Сводная таблица (сентябрь) 2019 год

№ п/п	Группы\ Нормативы	Средняя №3=26 №5=26 №11=26 №16=29	Старшая №6=25 №9=25 №10=27 №13=23 №14=24	Подготовительная №7=25 №8=26 №15=33	Итог = 315	
1.	Не проведено	17	18	16	51	
2.	Не допущено	3	2	4	9	
3.	Бег	Высокий	12	33	10	55
		Средний	41	60	17	118
		Низкий	35	12	37	84
4.	Прыжки	Высокий	7	27	7	41
		Средний	51	61	52	164
		Низкий	30	16	4	50
5.	Метание правой	Высокий	19	-	-	19
		Средний	39	-	-	39
		Низкий	30	-	-	30
6.	Метание левой	Высокий	22	-	-	22
		Средний	45	-	-	45
		Низкий	21	-	-	21
7.	Ходьба по гимнастической скамье	Высокий	21	-	-	21
		Средний	53	-	-	53
		Низкий	13	-	-	13
8.	Наклон вперед из положения стоя	Высокий	-	34	32	66
		Средний	-	69	31	100
		Низкий	-	1	1	2
9.	Бег на выносливость	Высокий	-	32	22	54

		Средний	-	66	42	108
		Низкий	-	6	0	6
10	Метание в цель	Высокий	-	3	1	4
		Средний	-	3	7	10
		Низкий	-	98	56	154
11	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Высокий	-	-	0	0
		Средний	-	-	21	21
		Низкий	-	-	43	43
12	Итого: (количество)		107	124	84	

Мониторинг проводился с детьми в возрасте от 4х до 8 лет, в первой младшей и во второй младших группах – не проводили.

Инструктор по физической культуре – Багрецова Ю.П.

6. ТАБЛИЦА СРАВНЕНИЯ КОНЕЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ГОДА

(СЕНТЯБРЬ И МАЙ)

№ п/п	2 младшие группы		Средние группы		Старшие группы		Подготовительные группы	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
Количество детей								
Не проведено								
Не допущено								
Низкий								
Средний								
Высокий								

Результаты мониторинга освоения детьми основной общеобразовательной программы в %

Уровень	Сентябрь	Май
Не проведено		
Не допущено		
Низкий		
Средний		
Высокий		

7. ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста

Ходьба обычная

Младший возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны). 3. Согласованные движения рук и ног. 4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры. **Средний возраст.** 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук от плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст. 1. Хорошая осанка. 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

Бег

Младший возраст. Бег на скорость. 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40_500). 4. Ритмичность бега. **Медленный бег.** 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно бо_800). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги — с пятки. 3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. 4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега, до проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м, до линии старта и после линии финиша должно быть 5—6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, лента и т. д.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей, даются две попытки с интервалом для отдыха 2—3 мин, фиксируется лучший результат.

Прыжки

Прыжки в длину с места

Младший возраст. 1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное. 4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст. 1. И. П.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок:

а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) руки вперед вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст. 1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;

б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в глубину (спрыгивание)

Младший возраст. 1. И. П.: небольшое приседание с наклоном туловища. 2. Толчок: одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении. 4. Приземление: мягко, на две ноги одновременно.

Средний возраст. 1. И. П.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) ноги почти прямые; б)

руки вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед — в стороны.

Старший возраст. 1. и. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад. 2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега

Старший возраст. 1. И. П.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. 2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед вверх. 3. Полет: а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки — вниз назад. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги

Старший возраст. 1. И. П.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук. 2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх. 3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед — в сторону).

Методика обследования прыжков. В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания и т. д. Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные попытки (при высоте 30—35 см).

Метание

Метание вдаль

Младший возраст. 1. И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст. 1. И. П.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание). 2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх— вниз; б) попадание в цель.

Средний возраст. 1. И. П.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание). 2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.

Старший возраст. 1. И. П.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. 2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель. 4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель

Младший возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

Средний возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз — назад — вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания. Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Лазание

Лазание по гимнастической стенке

Младший возраст. 1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. 2. Чередующийся шаг. 3. Активные, уверенные движения.

Средний возраст. 1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2. Ритмичность движений.

Старший возраст. Одноименный и разноименный способы. 1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног. 2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений.

Лазание по канату способом в три приема

Старший возраст. И. П.: вис на прямых руках на канате. Первый прием: согнуть ноги, захватить канат ступнями. Второй прием: выпрямить ноги, согнуть руки. Третий прием: поочередный перехват каната руками над головой.

Методика обследования лазания. Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны 1—2 предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться!», «Марш!» Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движения фиксируется время подъема и спуска. По результатам анализа диагностики (экспресс - диагностики), а лучше — развернутого ее варианта, педагог уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми.

Методика: Наклон вперед из положения, стоя на полу: Ребенок, стоя на полу, выполняет наклон вниз, стараясь не сгибать колени дотянуться до пола ладонями. При выполнении теста определяется один из трех уровней гибкости ребенка.

1. Высокий - ребенок полностью задевает всей ладонью пол; 2. Средний – ребенок касается пола не всей ладонью

(кончиками пальцев); 3. Низкий если ребенок не задевает пол. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперед из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.