

## **СОГЛАСОВАНО**

На педагогическом совете ГБДОУ  
детского сада № 26  
комбинированного вида  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 3 от 31.08.2023г.

## **УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детский сад № 26  
комбинированного вида  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Приказ № 36-о п.5 от 31.08.2023г.  
\_\_\_\_\_ Е.А. Степанова

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

### **Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 26 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработчик:  
Инструктор по физической культуре  
Ястребова Вера Григорьевна

Санкт-Петербург  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи Программы .....	3
1.3. Принципы Программы .....	4
1.4. Планируемые результаты освоения Программы .....	4
1.5. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста .....	6
1.6. Задачи и содержание образования по физическому развитию .....	8
<i>от 3 лет до 4 лет</i> .....	8
<i>от 4 лет до 5 лет</i> .....	11
<i>от 5 лет до 6 лет</i> .....	14
<i>от 6 лет до 7 лет</i> .....	19
1.7. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов Программы .....	26
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	27
2.1. Календарное планирование .....	27
2.2. Тематическое планирование .....	27
2.3. Планирование по реализации рабочей программы воспитания.....	32
2.4. Планирование взаимодействия с семьями воспитанников .....	34
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	35
3.1. Организация работы.....	35
3.2. Описание организации предметно-пространственной среды.....	35
ЛИТЕРАТУРА .....	37
<i>Приложение «Определение уровня развития физических качеств дошкольников» .....</i>	<i>40</i>

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ

### 1. ПРОГРАММЫ

#### 1.1. Пояснительная записка

**Рабочая программа построена на основе:**

- ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Образовательной программы ГБДОУ детского сада № 26 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга, построенная на основе ФОП ДО и ФГОС ДО.
- Положения о Рабочей программе воспитателя в Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 26 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

**Срок реализации рабочей программы:** один год (01 сентябрь 2023 – 31 августа 2024г.)

#### 1.2. Цель и задачи Программы

**Целью** рабочей программы (далее РП) является 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.

**Цель рабочей Программы достигается через решение следующих задач** **Федеральной программы:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **1.3. Принципы Программы**

**Рабочая Программа построена на следующих принципах Федеральной программы ДО, установленных ФГОС ДО:**

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе компонентов своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возраста, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

*К четырем годам:*

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

*К пяти годам:*

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата,

- испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
  - ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

*К шести годам:*

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;
- ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям.

*К концу дошкольного возраста:*

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

**1.5. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста**  
**ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (ОТ ТРЕХ ДО СЕМИ ЛЕТ)**

**Вторая младшая группа (четвертый год жизни)**

<b>Росто-весовые характеристики</b>	Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.
<b>Функциональное созревание</b>	Уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов. Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения, терморегуляции, обеспечения обмена веществ. Возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.
<b>Саморегуляция</b>	В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулируемую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.
<b>Личность и самооценка</b>	У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

**Средняя группа (пятый год жизни)**

<b>Росто-весовые характеристики</b>	Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.
<b>Функциональное созревание</b>	Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим. Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.
<b>Коммуникация и социализация</b>	В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.
<b>Саморегуляция</b>	В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть,

	переживание успеха-неуспеха и др.).
<b>Личность и самооценка</b>	У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).
<b>Старшая группа (шестой год жизни)</b>	
<b>Росто-весовые характеристики</b>	Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.
<b>Функциональное созревание</b>	Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.
<b>Коммуникация и социализация</b>	В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.
<b>Саморегуляция</b>	В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.
<b>Личность и самооценка</b>	Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.
<b>Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)</b>	
<b>Росто-весовые характеристики</b>	Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см. В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.
<b>Функциональное созревание</b>	Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам. Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной

	<p>нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутам у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.</p> <p>К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер.</p> <p>Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.</p>
<b>Коммуникация и социализация</b>	<p>В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.</p>
<b>Саморегуляция</b>	<p>Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.</p>
<b>Личность и самооценка</b>	<p>Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости</p>

### 1.6. Задачи и содержание образования по физическому развитию

<i>от 3 лет до 4 лет</i>	
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями,</li> <li>2. активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;</li> <li>3. развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;</li> <li>4. формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои</li> </ol>

	<p>действия с движениями других детей;</p> <p>5. сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.</p>
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p>	<p>Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально- ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организывает активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> <p><b><i>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</i></b></p> <p>В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.</p> <p><b><i>Ходьба:</i></b> в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). <b><i>Упражнение в равновесии</i></b> по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).</p> <p><b><i>Бег:</i></b> в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.); врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).</p> <p><b><i>Ползание, лазанье:</i></b> ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.</p> <p><b><i>Катание, бросание, ловля, метание:</i></b> катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).</p> <p><b><i>Прыжки:</i></b> на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину сместа на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними. <b><i>Общеразвивающие упражнения.</i></b> Педагог выполняет вместе</p>

с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально- ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения - разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: *построение* в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные упражнения<sup>1</sup> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

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

**Формирование основ здорового образа жизни.** Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности

	<p>(бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p><b>Активный отдых.</b>  <b>Физкультурные досуги.</b> Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально- ритмические упражнения.  <b>День здоровья.</b> В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.</p>
<b>Результат к концу 4-го года жизни</b>	<p><b>В результате, к концу 4 года жизни,</b> ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>
<b>от 4 лет до 5 лет</b>	
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая <i>техничному</i> выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;</li> <li>– продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;</li> <li>– формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;</li> <li>– воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;</li> <li>– воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;</li> <li>– сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>– формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, <i>осознанное отношение к здоровью.</i></li> </ul>
<b>Содержание образовательной</b>	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учитель точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения</p>

<p><b>деятельности</b></p>	<p>упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p><b><i>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</i></b></p> <p>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности:</p> <p><b><i>Ходьба:</i></b> обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, в рассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); спереходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).</p> <p><b><i>Упражнение в равновесии:</i></b> ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.</p> <p><b><i>Бег:</i></b> в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстоянии 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.</p> <p><b><i>Ползание, лазанье:</i></b> ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.</p> <p><b><i>Бросание, ловля, метание:</i></b> отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.</p> <p><b><i>Прыжки:</i></b> на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением</p>
----------------------------	---

вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5—10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на

	<p>свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полулелочкой».</p> <p><b>Формирование основ здорового образа жизни.</b> Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><b>Активный отдых.</b></p> <p><b>Физкультурные праздники и досуги.</b> Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).</p> <p>Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p><b>День здоровья.</b> Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
<p><b>Результат к концу 5-го года жизни</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения,</li> <li>– проявляет двигательную активность и психофизические качества,</li> <li>– демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве с ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку</li> <li>– проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики,</li> <li>– участвует в подвижных играх и досуговой деятельности</li> <li>– проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность</li> <li>– знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности,</li> <li>– имеет сформированные полезные привычки.</li> </ul>
<p><i>от 5 лет до 6 лет</i></p>	
<p><b>Задачи</b></p>	<p>1. Продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения</p>

	<p><i>технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;</li> <li>3. учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;</li> <li>4. воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;</li> <li>5. формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</li> <li>6. сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>7. расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;</li> <li>8. воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во <i>время туристских прогулок и экскурсий.</i></li> </ol>
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p>	<p>Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> <p><b><i>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</i></b></p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности:</p> <p><i>Ходьба:</i> обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. <i>Упражнение в равновесии:</i> ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и</p>

вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, междупредметами, враспынную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Ползание, лазанье: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние - 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой (вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении (расстояние от 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см); с высоты 20–25 см.

Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной

площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

### ***Формирование основ здорового образа жизни.***

Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

### ***Активный отдых.***

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки\*.

Туристские прогулки и экскурсии<sup>ii</sup>. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и

	<p>способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты.</p>
<b>Результат к концу 6-го года жизни</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;</li> <li>– проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;</li> <li>– способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;</li> <li>– стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;</li> <li>– проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;</li> <li>– умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;</li> <li>– знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него;</li> <li>– имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать,</li> <li>– понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким,</li> <li>– стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.</li> </ul>
<i>от 6 лет до 7 лет</i>	
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</li> <li>2. развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;</li> <li>3. воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;</li> <li>4. воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;</li> <li>5. формировать осознанную потребность в двигательной активности;</li> <li>6. сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных</li> </ol>

	<p>достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>7. воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p>
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p>	<p>Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p><b><i>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</i></b></p> <p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p><b><i>Ходьба:</i></b> в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, свывадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба споточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. <b><i>Упражнение в равновесии:</i></b> ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.</p> <p><b><i>Бег:</i></b> с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3-4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с</p>

заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10- 15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложненных условиях 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

Ползание, лазанье: на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2-4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100-140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180-190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок,

приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построении (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Подвижные игры. Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**Формирование основ здорового образа жизни.** Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощи при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

#### **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных

	<p>игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.</p> <p><u>Дни здоровья.</u> Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.</p> <p><u>Туристские прогулки и экскурсии.</u> Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
<p><b>Результат к концу 6-го года жизни</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без,</li> <li>– осваивает элементы спортивных игр по возрасту,</li> <li>– проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер,</li> <li>– сохраняет равновесие, правильную осанку,</li> <li>– свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;</li> <li>– осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;</li> <li>– проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;</li> <li>– активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах,</li> <li>– проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;</li> <li>– проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.),</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>– оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе,</li><li>– демонстрирует ответственность перед командой,</li><li>– преодолевает трудности;</li><li>– осваивает простейшие туристские навыки,</li><li>– ориентируется на местности,</li><li>– имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях,</li><li>– знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье,</li><li>– соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,</li><li>– владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие;</li><li>– стремится оказать помощь и поддержку больным людям,</li><li>– заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих</li></ul> |
|--|---|

## **1.7. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов Программы**

**ЦЕЛЬ педагогической диагностики:** выявление индивидуальных особенностей и перспектив развития ребёнка.

**Задача педагогической диагностики:** получить наиболее полную информацию об индивидуальных особенностях развития ребенка, на основании которой могут быть разработаны рекомендации по совершенствованию перспектив развития ребёнка.

Система педагогической диагностики (мониторинга) проводится *без отрыва от образовательного процесса ДОУ<sub>2</sub>* в соответствии с ФГОС дошкольного образования и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования.

**Сроки проведения педагогической диагностики по пяти образовательным областям:** два раза в год продолжительностью 2 недели.

Периодичностью проведения педагогической диагностики является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы, в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе.

### **Методы и формы проведения педагогической диагностики:**

- 3-4 года. Методы: наблюдение. Форма: индивидуальная, групповая.
- 4-5 лет. Методы: наблюдение. Форма: индивидуальная, групповая, подгрупповая.
- 5-6 лет. Методы: наблюдение, диагностические задания. Форма: индивидуальная, групповая, подгрупповая.
- 6-7 лет. Методы: наблюдение, диагностические задания, упражнения. Форма: индивидуальная, групповая, подгрупповая.

### **Диагностический инструментарий педагогической диагностики:**

- Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического развития детей раннего и дошкольного возраста»

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Календарное планирование

Месяц	События	Форма работы	Цель
<b>Февраль</b>	23 февраля: День защитника Отечества	Спортивный досуг	Формировать представления у детей о Российской армии, о войнах, которые охраняют нашу Родину. Способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитие положительных эмоций, чувства взаимопомощи.
<b>Июль</b>	30 июля: День Военно-морского флота	Музыкально-спортивный досуг	Пропаганда здорового образа жизни. Воспитание у детей чувства уважения к Российской армии и любовь к родине. Создание у детей радостного настроения.
<b>Август</b>	12 августа: День физкультуры	Музыкально-спортивный досуг	Повысить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.
	22 августа: День Государственного флага РФ	Музыкально-спортивный досуг	Формирование у детей старшего дошкольного возраста понимания и значения государственных символов РФ: государственный флаг РФ, гимн РФ, воспитание уважения к ним.

### 2.2. Тематическое планирование

Месяц	Темы\направления деятельности	Задачи	Формы работы
<b>Вторая младшая группа (3-4 года)</b>			
<b>Сентябрь</b>	Адаптация (наша группа) Наши игрушки (правила поведения) Что у осени в корзинке (овощи) Что у осени в корзинке (фрукты)	Оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта; развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия; формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;	Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера; Физкультминутки; Игры и упражнения с речитативом; Утренняя гимнастика; Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку; Игровые беседы с элементами движений;
<b>Октябрь</b>	Грибное государство Хлеб – всему голова Ходит осень по дорожке (сезонные изменения в природе, одежда людей) У бабушки в деревне (домашние птицы и животные)		
<b>Ноябрь</b>	Дружба, доброта Лесные птицы и животные средней полосы России (изменения) в живой природе Мой дом. Моя семья. (краеведение) Город мастеров (народные промыслы, культура, традиции, фольклор) Безопасность дома и на улице		
<b>Декабрь</b>	Зимушка-зима Птицы зимой Одежда, обувь, головные уборы Новогодние чудеса		

Месяц	Темы\направления деятельности	Задачи	Формы работы
Январь	Зимние забавы (спорт) Мой дом (посуда) Мой дом (мебель) Животные холодных стран	обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку; активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям; закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.	Дидактические игры; Подвижные и спортивные игры; Досуги и праздники (один раз в месяц) Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера.
Февраль	Животные теплых стран Неделя транспорта Защитники Родины Все профессии важны (повар, врач, водитель, пожарный, полицейский)		
Март	Моя мама лучше всех В гостях у сказки (неделя книг) Неделя театра (эксперименты со светом) Азбука вежливости (этикет)		
Апрель	Весна пришла – тепло принесла (Приметы весны. Эксперименты с землей) Космические путешествия (эксперименты со звуком) Экология. Мы друзья природы (эксперименты с воздухом) Водичка, водичка (Пресноводные водоемы и их обитатели. Эксперименты с водой)		
Май	Этих дней не смолкнет слава Я здоровье берегу (ЗОЖ) Любимый город Здравствуй, лето! (Безопасность. Насекомые, цветы)		
<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>			
Сентябрь	Я и мои друзья Наши игрушки (правила поведения) Что у осени в корзинке (овощи) Что у осени в корзинке (фрукты)	Учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу; активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям; поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно	Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера; Физкультминутки; Игры и упражнения с речитативом; Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку; Игровые беседы с элементами движений; Дидактические игры; Подвижные и
Октябрь	Грибное государство Хлеб – всему голова Ходит осень по дорожке (сезонные изменения в природе, одежда людей) У бабушки в деревне (домашние птицы и животные)		
Ноябрь	Дружба, доброта Лесные птицы и животные средней полосы России (изменения) в живой природе Мой дом. Моя семья. (краеведение) Город мастеров (народные промыслы, культура, традиции, фольклор) Безопасность дома и на улице		
Декабрь	Зимушка-зима Птицы зимой Одежда, обувь, головные уборы Новогодние чудеса		

Месяц	Темы\направления деятельности	Задачи	Формы работы
Январь	Зимние забавы (спорт) Мой дом (посуда) Мой дом (мебель) Животные холодных стран	их проводить, показывать знакомые упражнения; формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.	спортивные игры; Досуги и праздники; (один раз в месяц) Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера.
Февраль	Животные теплых стран Неделя транспорта Защитники Родины Все профессии важны (повар, врач, водитель, пожарный, полицейский)		
Март	Моя мама лучше всех В гостях у сказки (неделя книг) Неделя театра (эксперименты со светом) Азбука вежливости (этикет)		
Апрель	Весна пришла – тепло принесла (Приметы весны. Эксперименты с землей) Космические путешествия (эксперименты со звуком) Экология. Мы друзья природы (эксперименты с воздухом) Водичка, водичка (Пресноводные водоемы и их обитатели. Эксперименты с водой)		
Май	Этих дней не смолкнет слава Я здоровье берегу (ЗОЖ) Любимый город Здравствуй, лето! (Безопасность. Насекомые, цветы)		
<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>			
Сентябрь	Наш детский сад Безопасность. ПДД (Летние приключения) Польза овощей и фруктов	Развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения); обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр; развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при	Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера; Физкультминутки; Игры и упражнения с речитативом; Утренняя гимнастика; Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку; Игровые беседы с
Октябрь	Ягодное царство, грибное государство От зернышка до булочки Осенняя пора-очей очарование (Сезонные изменения в природе, одежда людей) У бабушки в деревне (Домашние птицы и животные, сельское хозяйство)		
Ноябрь	Дружба, доброта (День народного единства) Лесные птицы и животные средней полосы России (изменения) в живой природе Мы живем в России (краеведение) Город мастеров (народные промыслы, культура, традиции, фольклор) Безопасность дома и на улице		

Месяц	Темы\направления деятельности	Задачи	Формы работы
Декабрь	Зимушка-зима Птицы зимой Сто одежек и все без застежек (одежда, обувь, головные уборы) Новогодние чудеса	выполнении движений; воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;	элементами движений; Дидактические игры; Подвижные и спортивные игры; Досуги и праздники; (один раз в месяц) Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно- диагностические, учебно- тренирующего характера.
Январь	Зимние забавы Зимние олимпийские игры (ЗОЖ) Подвиг Ленинграда Животные холодных стран	воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;	
Февраль	Путешествие в жаркие страны (Индия, Африка, Австралия) Неделя транспорта Есть такая профессия – Родину защищать! Калейдоскоп профессий	формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;	
Март	Международный женский день Не рубашка, а сшита. Не человек, а рассказывает (Неделя книг и сказок Пушкина) Неделя театра (эксперименты со светом) Азбука вежливости (этикет)	расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.	
Апрель	Мы весну встречаем (Приметы весны. Эксперименты с землей) Человек. Вселенная, Космос. (эксперименты со звуком) Экология. Наш дом - Земля (эксперименты с воздухом) Подводное царство (Водоёмы и их обитатели. Свойства воды. Эксперименты с водой)		
Май	Этих дней не смолкнет слава Мы со спортом крепко дружим (ЗОЖ) С днем рождения любимый город! Здравствуй, лето! (Безопасность. Насекомые, растения)		
<b>Подготовительная группа (6-7 лет)</b>			
Сентябрь	Наш детский сад Безопасность. ПДД (Летние приключения) Польза овощей и фруктов	Развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку,	Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно- диагностические, учебно- тренирующего характера; Физкультминутки;
Октябрь	Ягодное царство, грибное государство От зернышка до булочки Осенняя пора-очей очарованье (Сезонные изменения в природе, одежда людей) У бабушки в деревне (Домашние птицы и животные, сельское хозяйство)		

Месяц	Темы\направления деятельности	Задачи	Формы работы
Ноябрь	Дружба, доброта (День народного единства) Лесные птицы и животные средней полосы России (изменения) в живой природе Мы живем в России (краеведение) Город мастеров (народные промыслы, культура, традиции, фольклор) Безопасность дома и на улице	выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх; развивать двигательное творчество;	Игры и упражнения с речитативом; Утренняя гимнастика; Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку; Игровые беседы с элементами движений;
Декабрь	Зимушка-зима Птицы зимой Сто одежек и все без застежек (одежда, обувь, головные уборы) Новогодние чудеса	формировать осознанную потребность в двигательной активности;	элементами движений; Дидактические игры; Подвижные и спортивные игры;
Январь	Зимние забавы Зимние олимпийские игры (ЗОЖ) Подвиг Ленинграда Животные холодных стран	воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;	Досуги и праздники; (один раз в месяц) Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера.
Февраль	Путешествие в жаркие страны (Индия, Африка, Австралия) Неделя транспорта Есть такая профессия – Родину защищать! Калейдоскоп профессий	расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,	
Март	Международный женский день Не рубашка, а сшита. Не человек, а рассказывает (Неделя книг и сказок Пушкина) Неделя театра (эксперименты со светом) Азбука вежливости (этикет)	воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни,	
Апрель	Мы весну встречаем (Приметы весны. Эксперименты с землей) Человек. Вселенная, Космос. (эксперименты со звуком) Экология. Наш дом - Земля (эксперименты с воздухом) Подводное царство (Водоемы и их обитатели. Свойства воды. Эксперименты с водой)	развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.	
Май	Этих дней не смолкнет слава Мы со спортом крепко дружим (ЗОЖ) С днем рождения любимый город! Здравствуй, лето! (Безопасность. Насекомые, растения)		

## 2.3.

## Планирование по реализации рабочей программы воспитания

Направления воспитания и базовые ценности	Цель	Образовательные области	Задачи образовательных областей	Формы и методы
<b>Патриотическое направление</b> <i>Ценности:</i> – Родина – природа	Содействовать формированию личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.	Социально-коммуникативное развитие	Воспитывать ценностные отношения к культурному наследию своего народа, к нравственным и культурным традициям России	Групповые, подгрупповые, индивидуальные
		Познавательное развитие	Приобщать к отечественным традициям и праздникам, к истории и достижениям родной страны, к культурному наследию народов России. Воспитывать уважительное отношение к государственным символам страны (флагу, гербу, гимну);	Групповые, подгрупповые, индивидуальные
<b>Духовно-нравственное направление</b> <i>Ценности:</i> – жизнь – добро – милосердие	Формировать способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению	Социально-коммуникативное развитие	Воспитывать любовь к своей семье, своему населенному пункту, родному краю, своей стране. Воспитывать уважительное отношение к ровесникам, родителям (законным представителям), соседям, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности. Воспитывать социальные чувства и навыки: способность к сопереживанию, общительность, дружелюбие. Формировать навыки сотрудничества, умения соблюдать правила, активной личностной позиции. Создавать условия для возникновения у ребёнка нравственного, социально значимого поступка, приобретения ребёнком опыта милосердия и заботы.	Проведение совместных мероприятий с родителями
		Речевое развитие	Воспитывать отношение к родному языку как ценности, развивать умение чувствовать красоту языка, стремление говорить красиво (на правильном, богатом, образном языке).	Словесные, практические.
<b>Социальное направление</b> <i>Ценности:</i> – человек – семья – дружба	Формировать ценностные отношения детей к семье, другому человеку. Развивать дружелюбие, умения находить общий язык с другими	Социально-коммуникативное развитие	Содействовать становлению целостной картины мира, основанной на представлениях о добре и зле, прекрасном и безобразном, правдивом и ложном.	Групповые, подгрупповые, индивидуальные
		Познавательное развитие	Воспитывать уважения к людям – представителям разных народов России независимо от их этнической принадлежности.	Групповые, подгрупповые, индивидуальные
		Речевое развитие	Способствовать овладению детьми формами речевого	Словесные, практические.

<b>Направления воспитания и базовые ценности</b>	<b>Цель</b>	<b>Образовательные области</b>	<b>Задачи образовательных областей</b>	<b>Формы и методы</b>
– сотрудничеств о	людьми		этикета, отражающими принятые в обществе правила и нормы культурного поведения.	
		Физическое развитие	Воспитывать активность, самостоятельность, уверенности в своих силах, развивать нравственные и волевые качества	Утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия, подвижные игры, физкультурные досуги, физкультурные праздники
<b>Познавательное направление</b> <i>Ценность:</i> – познание	Формировать ценности познания	Познавательное развитие	Воспитывать отношение к знанию как ценности, понимание значения образования для человека, общества, страны.	Групповые, подгрупповые, индивидуальные
<b>Физическое и оздоровительное направление</b> <i>Ценности:</i> – Здоровье – Жизнь	Формировать ценностное отношение детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности	Физическое развитие	Развивать навыки здорового образа жизни. Формировать у детей возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре. Способствовать становлению эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами.	Утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия, подвижные игры, физкультурные досуги, физкультурные праздники
<b>Трудовое направление</b> <i>Ценность:</i> – труд	Формировать ценностное отношение детей к труду, трудолюбию и приобщение ребёнка к труду	Социально-коммуникативное развитие	Поддерживать трудовое усилие, формировать привычку к доступному дошкольнику напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи.	Групповые, подгрупповые, индивидуальные

#### 2.4. Планирование взаимодействия с семьями воспитанников

Период	Темы	Формы работы (Информационно –аналитическая, Познавательная, Досуговые)	Цель
01.09-05.09	День знаний	Праздник для детей и родителей (Информационно –аналитическая)	Расширение контакта между педагогами и родителями; повышение педагогической культуры родителей
сентябрь	Родительские собрания	Информационно –аналитическая	Планирование работы учебного года, успехи и достижения воспитанников на начало года
20.02-21.02	День защитника отечества	Праздник для детей и родителей (Досуговая)	Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувство гордости за свою Родину.
май	Родительские собрания	Информационно –аналитическая	Подведение итогов работы учебного года, успехи и достижения воспитанников

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация работы

Реализация задач по физическому воспитанию предполагается через основные формы физической организованной образовательной деятельности с учетом учебного плана:

Группа	Занятия по физическому развитию		Праздники и развлечения			
			Досуги		Спортивные мероприятия	
	продолжительность	Количество в неделю	продолжительность	Кол-во в месяц	продолжительность	Кол-во в год
2 младшая группа	15 мин	3	15-20 мин	1	20-25 мин	1
Средняя группа	20 мин	3	20-25 мин	1	35-30 мин	1
Старшая группа	25 мин	3	30 мин	1	30-35 мин	1
Подготовительная группа	30 мин	3	30 мин	1	35-45 мин	1

#### Расписание занятий и досугов

Группы/ Дни недели	2 мл. гр. «Питер Лэнд»	2 мл. гр. «Солнышко»	ср. гр. «Веснушки»	ст. гр. «Звездочки»	подг. гр. «Домовенок Кузя»	подг. гр. «Пчёлки»	подг. гр. «Цветик-Семицветик»
<b>Понедельник</b>	-	9.00-9.15	9.30-9.50	10.00-10.25	10.30-11.00	-	-
<b>Вторник</b>	9.00-9.15	-	-	-	-	10.30-11.00	9.40-10.10
<b>Среда</b>	Досуг (1 неделя) 16.00-16.15	Досуг (2 неделя) 16.00-16.15	Досуг (3 неделя) 16.00-16.20	Досуг (4 неделя) 16.00-16.25	Досуг (2 неделя) 16.25-16.55	Досуг (1 неделя) 16.25-16.55	Досуг (3 неделя) 16.25-16.55
<b>Четверг</b>	9.00-9.15	-	-	-	-	10.30-11.00	9.40-10.10
<b>Пятница</b>	-	9.00-9.15	9.30-9.50	10.00-10.25	10.30-11.00	-	-

#### 3.2. Описание организации предметно-пространственной среды

Предметная среда	Содержательное наполнение игровым, познавательным материалом	Необходимо дополнить
<b>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения)</b>		
Предметная среда для ходьбы и бега	Доска с ребристой поверхностью, доска гладкая с зацепами, коврик массажный, дорожки массажные, канат, скамейка гимнастическая, конусы, кегли, набивные мячи.	-
Предметная среда для упражнений в равновесии	Доска с ребристой поверхностью, доска гладкая с зацепами, коврик массажный, дорожки массажные, канат, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, тоннели, кегли, мячи набивные,	-

	мешочки с песком.	
Предметная среда для прыжков	Мат гимнастический, скакалка короткая, канат, батут детский, канат короткий, обручи малые, плоские кольца.	Канат короткий
Предметная среда для ползания и лазания	Гимнастические скамейки, лестница гимнастическая деревянная, лестница деревянная с зацепами, дуги разной высоты, обручи разного диаметра.	-
Предметная среда для катания, бросания, метания	Мячи разного диаметра, теннисные мячи, мешочки с песком для метания, набивные мячи кольцо баскетбольное малое.	-
Предметная среда для организации подвижных игр	Маски, обручи, плоские кольца, рули, флажки, канат.	Флажки, рули
Предметная среда для спортивных упражнений	Мячи разного диаметра, массажные мячи малого диаметра, обручи разного диаметра, плоские кольца разного диаметра, скакалки, канат, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастическая лестница деревянная, мягкие модули, мешочки с песком, мячи набивные, дуги, тоннели, флажки, гимнастические палки, кольцо баскетбольное малое.	-

## ЛИТЕРАТУРА

<p><b>Методические пособия</b></p>	<p>Бережнова О.В., Бойко В.В. Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов  Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие ребенка в семье. Методические рекомендации  Бойко В.В. Настольная книга инструктора по физической культуре  Вайнер Э.Н. Валеология: учебник  Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ  Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие  Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: Проблемы и пути оптимизации  Ошкина, А.А. Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие  Реутский С.В. Физкультурные комплексы дома и в детском саду  Соловьева Н.И., Чаленко И.А. Здоровый образ жизни. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры  Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие  Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий с детьми 3–7 лет  Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник  Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкол. учрежд</p>
<p><b>Оздоровление</b></p>	<p>Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник, социально-оздоровительная технология XXI века  Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет  Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты  Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие  Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ  Картушина М.Ю. «Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья»  Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста  Кудрявцев В.Т., Егоров Б..Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)  Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий  Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников  Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения  Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет  Попова Г.П., Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. Физкультурно-оздоровительная работа в ДО. Планирование, занятия, комплексы, спортивные досуги  Соловьева Н.И., Чаленко И.А. Здоровый образ жизни. Конспекты</p>

	занятий, физические упражнения, подвижные игры Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду
<b>Гимнастика</b>	Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет. - Физкультура и спорт Волова И.Н., Ефимова И.В., Карпова М.В.: Комплексы гимнастик для занятий с детьми. Зрительная, пальчиковая, двигательная Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников
<b>Игры</b>	Бойко В.В., Бережнова О.В. 300 игр и упражнений со скакалкой для дошкольников. Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. пособие Волошина Л.Н., Елецкая Н.М., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: Развитие моторики, коррекция координации движения и речи Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики Осяк С.А., Султанбекова С.С., Захарова Т.В. и др. «Образовательный квест - современная интерактивная технология» Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг Шейна Л.И. Квесты как новая форма взаимодействия взрослых и детей [Текст] // Научно-методический электронный журнал «Концепт»
<b>Двигательная деятельность</b>	Бережнова О.В., Бойко В.В. Фольклорно-физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов Губа В.П., Солонкин А.А. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы Кирченко Н.А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста

	Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика Хацкалёва Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики
--	--

## **Приложение «Определение уровня развития физических качеств дошкольников»**

В физкультурном зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4–7 лет); прыжок в длину с места (4–7 лет), метание мешочка с песком правой и левой рукой; координационные способности, в том числе удержание равновесия; гибкость - наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4–7 лет), выносливость и быстрота.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота и - бег на 30 м (4–7 лет); скоростно-силовые качества - метание мешочка с песком весом 150–200 г (4–7 лет); ловкость - челночный бег 3х10 м (4–7 лет); выносливость - бег 90 м (5 лет), 120 м (6 лет), 150 м (7 лет).

До обследования в зале размечают площадку для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке - для метания мешочка с песком. Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания (по состоянию здоровья). Инструктор готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание вдаль.

**Высокий уровень** - ребенок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет).

**Средний уровень** - ребенок справляется с большей частью элементов техники (синий цвет).

**Низкий уровень** - ребенок допускает значительные ошибки (зеленый цвет).

Определение физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. Во вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста, это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной - малоподвижная игра или игровое упражнение - релаксация.

### **Определения уровня сформированности быстроты**

#### **Бег на 30м**

**Предварительная работа.** На беговой дорожке (ширина - 3 м, длина 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

**Методика обследования.** Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4–5 лет - наклоны, приседания; для детей 6–7 лет - комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

1. *«Рисуем головой».* И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).

2. *«Рисуем локтями».* И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 - круговые движения локтями вперед; 3–4 - круговые движения локтями назад (по 4 раза).

3. *«Рисуем туловищем».* И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем сначала в лево, потом в право (по три раза).

4. *«Рисуем коленом».* И.п. - одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в

сторону, руки на поясе. 1–3 - круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 — вернуться в исходное положение (по три раза).

5. «Рисуем стопой». И.п. - одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз). После разминки детям 4–5 лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6–7 лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»).

Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей - двух мальчиков или двух девочек - (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

**Количественный показатель:** время бега (в мин.).

#### **Качественный показатель**

##### **Младший возраст**

1. Туловище прямое (или немного наклонено).
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободное движение рук.
4. Соблюдение направление с опорой на ориентиры.

##### **Средний возраст**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40–50 градусов).

##### **Старший возраст**

1. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
2. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70 градусов).
3. Прямолинейность, ритмичность бега.

**Высокий уровень** - соответствие всем показателям.

**Средний уровень** - соответствие трем показателям.

**Низкий уровень** - соответствие двум показателям.

#### **Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств**

##### **Прыжок в длину с места**

**Предварительная работа.** В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку - (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

**Методика тестирования.** С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4–5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением вперед); дети 6–7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед).

После разминки инструктор предлагает детям 4–5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6–7 лет - встать около черты и

допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребенок делает 3 попытки.

**Количественный показатель:** длина прыжка (в см).

**Качественные показатели:**

**Младший возраст**

1. И.п.: Чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе ноги.

**Средний возраст**

1. И.п.: а) Ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседания с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) Двумя ногами одновременно; б) мах руками вверх — вперед.
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**

И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.

1. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
2. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.
3. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед - в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

**Высокий уровень** - соответствие всем показателям.

**Средний уровень** - соответствие трем показателям.

**Низкий уровень** - соответствие двум показателям.

### **Прыжок в высоту с места**

**Предварительная работа.** В зале готовят измерительные ленты.

**Методика обследования.** Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать как зайчики, на месте, у детей 6–7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

**Количественный показатель:** высота подскока (в см).

### **Бросок набивного мяча**

**Предварительная работа.** В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Говорят 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 гр. Для детей 4–5 лет и 1000 гр. для детей 6–7 лет.

**Методика обследования.** Во вводную часть для детей 4–5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6–7 лет — отжимания от пола (для мальчиков — на прямых ногах, для девочек — на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результата фиксируется в протоколе.

**Количественный показатель:** дальность броска (в см).

### **Метание мешочка с песком**

**Предварительная работа.** На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см. на дистанции 2 м.). Готовят 3 мешочка с песком весом 200г, мел.

**Методика обследования.** После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) Произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

**Количественные показатели:** дальность броска (в см).

**Качественные показатели:**

#### **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.

#### **Средний возраст**

1. И.п.: а) Стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; б) предмет в правой руке 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.

#### **Старший возраст**

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть — вверх.

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.

**Высокий уровень** — соответствие всем показателям. **Средний уровень** — соответствие трем показателям. **Низкий уровень** — соответствие двум показателям.

### **Определение уровня сформированности гибкости**

**Предварительная работа.** Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

**Методика обследования.** С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях,

прокатить мяч руками как можно дальше их положения сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает 2 попытки.

**Количественный показатель:** величина наклона (в см).

### **Определения уровня сформированности выносливости**

**Предварительная работа.** Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет - 90 м, 6 лет - 120 м, 7 лет - 150 м.

**Методика обследования.** Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Проводится на беговой дорожке с высокого старта. Дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с взрослым стайкой бегут к линии финиша. Выносливость оценивается по непрерывному бегу. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

### **Определения уровня координационных способностей**

#### **1. Определение ловкости**

**Предварительная работа.** На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте - 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише - стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

**Методика обследования.** Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

**Количественный показатель:** время (в сек), затраченное на выполнение задания.

#### **2. Определение ловкости**

**Предварительная работа.** Готовят мячи диаметром 20 см.

**Методика обследования.** Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет - отбивать мяч, не сходя с места.

**Количественный показатель:** количество бросков и ударов.

#### **3. Определение равновесия**

**Предварительная работа.** Готовят секундомер и протокол.

**Методика обследования.** Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); Детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

**Количественный показатель:** время (в сек), затраченное на выполнение задания.

---

<sup>i</sup> Проводятся при наличии соответствующих условий

<sup>ii</sup> Организируются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок