

муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №15 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕН И РЕКОМЕНДОВАН

к утверждению

протокол педагогического совета № 3

от « 31 » 08 2022

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 28 от 01.09.2022

Заведующий МОУ «Детский сад №15»

И.К. Ковалева



Ковалева Ирина Константиновна  
Заведующий МОУ Детский сад 15

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре МОУ Д/с №15

с учетом ФГОС ДО (для детей от 1.6 до 8 лет)

составлена на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»

под ред. Н.Е. Веракса, М.А.Васильевой, М.А.Комаровой  
на 2022-2023 учебный год

Разработчик программы

Клименко Марина Александровна  
инструктор по физической культуре

Волгоград 2022

**ЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка.

**СОДЕР**

2. Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»
  - 2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в группе раннего возраста.
  - 2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе.
  - 2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.
  - 2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.
  - 2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.
  - 2.6. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в логопедической группе.
3. Объём образовательной нагрузки и методическое оснащение.
4. Целевые ориентиры освоения программы.
5. Планируемые результаты освоения детьми основной программы.
6. Работа с родителями.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей 1,6 -7 лет и направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Исходя, из поставленных целей формируются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей.
2. Развитие гуманистической направленности отношения детей к миру, воспитания культуры общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям.
3. Развитие эстетических чувств детей, творческих способностей, эмоционально - ценностных ориентаций, приобщение детей к искусству и художественной литературе.
4. Развитие познавательной активности, познавательных интересов, интеллектуальных способностей детей, самостоятельности и инициативы, стремления к активной деятельности и творчеству.

Реализация целей осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

1. Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно - исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
2. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;
3. Самостоятельная деятельность детей;
4. Взаимодействия с семьями детей по реализации рабочей программы.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

- Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана с учетом основной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой и ФГОС ДО. Так же в соответствии со следующими нормативными документами:
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).
- Устав ДОУ.
- Образовательная программа ДОУ.

Ведущими целями Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования являются: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства; формирование основ базовой культуры личности; всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; подготовка к жизни в современном обществе; к обучению в школе; обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

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

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

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтение) с учетом принципа интеграции образовательных областей («речевое развитие», «познавательное развитие», «социально – коммуникативное развитие», «художественно-эстетическое развитие», «физическое развитие»)

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский) о признании самооценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позиции гуманно – личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении. Ведущие цели программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально – художественной, чтения.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

1. Забота о здоровье, эмоциональное благополучие и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
2. Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
3. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
4. Творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
5. Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;

6. Уважительное отношение к результатам детского творчества;
7. Единство подходов к воспитанию детей в условиях ДООУ и семьи;

Соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

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

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой;
- дополнительная программа «Знай и люби своё тело» под редакцией Р.В. Гофман

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка):

- в раннем возрасте (1 год - 3 года) - предметная деятельность и игры с составными и динамическими игрушками; экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, тесто и пр.), общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, самообслуживание и действия с бытовыми предметами-орудиями (ложка, совок, лопатка и пр.), восприятие смысла музыки, сказок, стихов, рассматривание картинок, двигательная активность;

- для детей дошкольного возраста (3 года - 8 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

### 2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в группе раннего возраста.

Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности.

Предупреждать утомление детей. Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. С детьми в возрасте до 2 лет 6 месяцев, особенно в случаях, если в группе много новых детей, следует планировать работу по облегченной программе.

Физкультурно-оздоровительная работа

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

#### Физическая культура

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и, наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 40-30 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

#### Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз — вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо — влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

#### Подвижные игры

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Приучать их к совместным играм небольшими группами. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

## **2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе.**

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их. Совершенствовать пространственную ориентировку. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

#### Физкультурно-оздоровительная работа

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводится утренняя гимнастика продолжительностью 5-6 минут. Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

#### Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.

Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### Основные движения

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

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

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

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

#### Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

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

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

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.



Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

#### Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.**

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

#### Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Организовывать и проводить различные подвижные игры.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

#### Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### Основные движения.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

#### Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### Подвижные игры

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

## **2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.**

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей).

Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

#### Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуговые мероприятия длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

#### Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексивность.

Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными

способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

#### Общеразвивающие упражнения

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

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

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

## Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### **2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.**

Продолжать укреплять здоровье детей, учить соблюдать личную гигиену, приобщать к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

#### Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

#### Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по Юм. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5-6,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Строевые упражнения.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

#### Спортивные игры

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.



**Элементы хоккея** (без коньков —на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

#### Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

### **3. Объём образовательной нагрузки и методическое оснащение.**

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

#### **Двигательная активность детей в течение недели**

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоят. двигательная активность
1,6-3 лет	2х10 мин	5х10 мин	5х10 мин	5х20 мин	5х15 мин
3-4 года	3х15 мин	5х10 мин	5х15 мин	5х25 мин	5х20 мин
4-5 лет	3х20 мин	5х10 мин	5х15 мин	5х30 мин	5х25 мин
5-6 лет	3х25 мин	5х10 мин	5х10 мин	5х35 мин	5х30 мин
6-7 лет	3х30 мин	5х10 мин	5х10 мин	5х40 мин	5х40 мин
5-7 лет	3х20 /30мин	5х10 мин	5х10 мин	5х30 /40мин	5х20/40мин

## Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре

	Физкультура	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	09.00-09.10	11 I младшая
	09.20-09.40	10 средняя
	09.50-10.15	09 старшая
	10.25-10.50	04 подготовительная
	На улице	01
<b>ВТОРНИК</b>	09.00-09.10	07 I младшая
	09.20-09.30	ЦИПР
	09.40-09.55	05 II младшая
	10.05-10.30	06 подготовительная
	На улице	10
<b>СРЕДА</b>	09.00-09.10	07 I младшая
	09.20-09.40	01 средняя
	09.50-10.15	09 старшая
	На улице	05, 06

<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>09.00-09.15</b>	<b>11</b> I младшая
	<b>09.20-09.30</b>	<b>ЦИПР</b>
	<b>09.35-09.55</b>	<b>05</b> II младшая
	<b>10.05-10.20</b>	<b>04</b> подготовительная
	<b>На улице</b>	<b>07, 09</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>09.00-09.20</b>	<b>10</b> средняя
	<b>09.30-09.50</b>	<b>01</b> средняя
	<b>10.00-10.25</b>	<b>06</b> подготовительная
	<b>На улице</b>	<b>04, 11</b>

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

в МОУ Д/с №15 (холодный период) 2022-2023 учебный год

	<b>группа раннего возраста</b>	<b>I младшая группа</b>	<b>II младшая группа</b>	<b>средняя группа</b>	<b>старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Прием детей, осмотр, игры, беседы	7.00 - 8.10	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.10	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.15	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.10 - 8.20	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, водные процедуры	8.15 – 8.30	8.10 – 8.35	8.10 – 8.35	8.10-8.35	8.20 – 8.35	8.30-8.35
Завтрак I	8.30 – 8.45	8.35 – 8.45	8.35 – 8.45	8.35 – 8.45	8.35 – 8.45	8.35– 8.50

Самостоятельная деятельность	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45-9.00	8.45 – 9.00	8.50-9.00
Непосредственно-образовательная деятельность	9.00 - 9.35	9.00 – 9.45	9.00 – 9.45	9.00-10.05	9.00 – 10.40	9.00-11.20
Завтрак 2	10.30 -10.40	10.35- 10.45	10.35- 10.45	10.40-10.50	10.45 - 10.55	10.40-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.35 - 11.50	9.45 - 12.00	9.45 - 12.00	10.05-12.10	10.50 - 12.20	11.20-12.30
Подготовка к обеду. Обед	11.50 - 12.20	12.00 - 12.40	12.00 - 12.40	12.10-12.50	12.20-13.00	12.30-13.00
Дневной сон.	12.20 - 15.20	12.40 - 15.00	12.40 - 15.00	12.50-15.00	13.00 - 15.00	13.00-15.00
Подъем, воздушные и водные процедуры, гимнастика	15.20 - 15.30	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30	15.00-15.30
Полдник	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30 - 15.50	15.30-15.40	15.30-15.40
Непосредственно - образовательная деятельность, совместная и самостоятельная деятельность	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.40-16.05 16.05-16.20	15.40-16.10 16.10-16.25
Прогулка. Игры, труд, индив. работа	16.20 - 17.30	16.20- 17.30	16.20- 17.30	16.20- 17.30	16.20-17.30	16.25-17.30

### ***ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

в МОУ Д/с № 15 (теплый период) 2022 – 2023 учебный год

	<b>группа раннего возраста</b>	<b>I младшая группа</b>	<b>II младшая группа</b>	<b>средняя группа</b>	<b>старшая группа</b>	<b>подготовительная группа</b>
Прием детей, осмотр, игры, беседы	7.00 - 8.10	7.00 - 8.15	7.00 - 8.15	7.00 - 8.00	7.00 - 8.10	7.00 - 8.20
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20	8.15 - 8.25	8.15 - 8.25	8.00 - 8.10	8.10 - 8.20	8.20 - 8.30

Подготовка к завтраку, водные процедуры	8.20 – 8.30	8.25 – 8.35	8.25 – 8.35	8.10 – 8.30	8.20 – 8.35	8.30 – 8.40
Завтрак 1	8.30 - 8.50	8.35 - 8.50	8.35 - 8.50	8.30 - 8.50	8.35 - 8.50	8.40 - 8.50
Самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Прогулка, совместная деятельность на участке	9.00 - 11.50	9.00 - 12.15	9.00 - 12.15	9.00 - 12.20	9.00 - 12.30	9.00 - 12.40
Завтрак 2	10.30 - 10.40	10.35 - 10.45	10.35 - 10.45	10.40 - 10.50	10.45 - 10.55	10.50 – 11.00
Подготовка к обеду. Обед	11.50 - 12.20	12.15 - 12.40	12.15 - 12.40	12.20 - 12.50	12.30 – 13.00	12.40 – 13.00
Дневной сон.	12.20 - 15.20	12.40 - 15.00	12.40 - 15.00	12.50 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00
Подъем, воздушные и водные процедуры, гимнастика	15.20 - 15.30	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30
Полдник	15.30 – 15.40	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40
Прогулка, совместная деятельность на участке	15.40 -17.30	15.40 - 17.30	15.40 - 17.30	15.40 - 17.30	15.40 - 17.30	15.40 - 17.30

### **Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию**

В группах и спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, представленная в таблице:

Ведомость № 00000265

№ в ведомости	Наименование	Инвентарный номер	Количество
№49	Кегли (набор)	105	4шт.

№76	Мяч набивной 1,2кг	62	1шт.
№77	ПИХ с ручкой	109	2шт.
№78	Мяч с полосой Д10	109	5шт.
№79	Мяч с полосой Д12,5	109	1шт.
№80	Мяч с полосой Д20	109	10шт.
№81	Мяч фитнес	109	1шт.
№96	Обруч полосатый	112	19шт.

Ведомость № 00000244

№ в ведомости	Наименование	Инвентарный номер	Количество
№1	Детский спортивный комплекс	01900004	1шт. Сп.площ.
№2	Дет. спорт. комплекс «Бабочка»	01630227	1шт. Сп.Зал
№3	Дет. спорт. комплекс	01630228	1шт. Сп. Зал
№4	Дет. спорт. комплекс	01630229	1шт. Сп. Зал
№5	Дорожка универсальная (масс.)	01630199	1шт.
№6	Дорожка универсальная (масс.)	01630200	1шт.
№7	Дорожка координационная	01630195	1шт.
№8	Дорожка координационная	01630196	1шт.
№13	Мат детский игровой	01630202	1шт.
№14	Мат детский игровой	01630203	1шт.
№15	Набор спортивный с кольцом	01630201	1шт.
№16	Набор спорт. «Веселые старты»	01630206	1шт.
№17	Набор спортивный «Пальчики»	01630198	1шт.
№18	Скамейка гимнастическая	01630155	1шт.
№19	Скамейка гимнастическая	01630156	1шт. Сп.площ.
№20	Скамейка гимнастическая	01630157	1шт.
№21	Стойка баскетбольная	01900040	1шт.
№23	Тоннель-лабиринт	01630197	1шт.
№24	Хоккейные ворота	01900051	1шт.
№25	Шведская стенка	01630128	1шт.

№26	Шведская стенка	01630129	1 шт.
№27	Шведская стенка	01630130	1 шт.

Ведомость № 00000220

№ в ведомости	Наименование	Инвентарный номер	Количество
№1	Змейка-шагайка	63	3 шт.

**4. Целевые ориентиры освоения программы:**

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Результаты педагогического мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

**Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:**

- Ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- Использует специфические, культурно-фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаши и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- Владеет активной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает название окружающих предметов и игрушек;
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого;
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- Проявляет интерес к стихам, песням, сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

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

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

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

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

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств

- и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

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

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

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

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

## **5. Планируемые результаты освоения программы**



Развитие есть процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (Л.С. Выготский).

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования и являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту. Личностные качества характеризуют развитие личной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально – нравственное развитие.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость).

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Но каждое качество, являя собой совокупность признаков, свойств, позволяет на протяжении всего периода освоения Программ (от 3 до 7 лет) формировать его отдельные составляющие – промежуточные результаты.

К 7 годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастному-половому нормативам.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см. мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстоянии не менее 120 см., с разбега-150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг., метать мяч и предметы на расстоянии не менее 10 м., владеть «шкалой мяча».

Играет в спортивные игры: городки, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.

Имеет представления о здоровом образе жизни.

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половому нормативам

Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнований

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку

Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100см

Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м, удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.

Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает разные варианты

К пяти годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

- обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам( по результатам «Ориентировочных показателей физической подготовленности»).
- охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

- умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.
- умеет лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстоянии 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться.
- умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м, принимая правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз.
- умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75см.
- выполняет основные гигиенические процедуры, часть из них самостоятельно и без напоминания со стороны взрослых.
- имеет некоторые представления о здоровом образе жизни.
- знает, что нужно предупредить взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать своё самочувствие.

К четырёхлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

- обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам;
- проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;

**Образовательная область «Физическое развитие»**

- умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде;
  - умеет прыгать в длину с места не менее 40см, энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках;
  - умеет катать мяч с расстояния 1.5м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол;
  - подбрасывает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит его.
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности;

К трехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

- Ходит уверенно, меняя направление и хорошо ориентируясь в пространстве. Меняют высоту и ширину шага в зависимости от препятствия. Меняет темп ходьбы. Легко переходит от ходьбы к бегу и наоборот.
- Легко переходит от ходьбы к бегу и наоборот.
- Бросает большой мяч двумя руками способом снизу, сверху. Ловит мяч от взрослого. Прокатывает мячи в ворота, по дорожке.
- Подпрыгивает на месте, прыгает с продвижением вперед. Перепрыгивает через «ручеек» (15-35).

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.

Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

### **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, медицинский работник, родители. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие дошкольника.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: мониторинг образовательного процесса и мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

В основе оценки лежат следующие принципы:

- Она строится на основе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности).
- Тесты проводят педагоги, специалисты, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают ребенка.
- Оценка максимально структурирована
- Родители партнеры педагога при поиске ответа на любой вопрос.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по девяти интегративным качествам, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину становления интегративных качеств как по группе, так и суммарные показатели по каждому ребенку. Это помогает педагогам планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательного процесса. Низкие показатели на конец года указывают педагогам те области, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

Методика оценивания предусматривает критерии выставления того или иного балла по каждому параметру. Параметры, оцениваемые специалистами, выделены в отдельные подразделы.

Среди анализируемых параметров выделены также те, которые характеризуют не одно, а несколько интегративных качеств. Это упрощает для воспитателя процедуру мониторинга, поскольку позволяет переносить баллы из одного раздела в другой. Следовательно, воспитатель заполняет только белые ячейки, а серые ячейки заполняются специалистами или в них переносится оценка из другой ячейки. Таким образом, педагог получает необходимый объем информации в оптимальные сроки. Все данные заносятся в сводные таблицы оценки динамики детей.

Система оценок мониторинга трехуровневая: «качество проявляется устойчиво» (2 балла), «качество проявляется неустойчиво», то есть, по сути, находится в зоне ближайшего развития, в стадии становления, и проявляется лишь в совместной со взрослым деятельности (1 балл), «качество не проявляется» (0 баллов).

Результаты мониторинга выражены в процентах и объективно показывают:

- Успешность освоения программы каждым ребенком;
- Успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей;
- Успешность формирования у каждого ребенка группы необходимых интегративных качеств.

При ручном обсчете используется формула:

$$K = \frac{\text{средне значение по строке (столбцу)} \times 100}{2}$$

Где k – коэффициент успеха каждого ребенка (группы детей).

Если то или иное интегративное качество или образовательная область представлены показателями итоговых результатов по всем составляющим его строкам.

Динамика изменений сформированности интегративных качеств личности, степени освоения содержания образовательных областей каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года.

Если итоговое значение по какому-либо из параметров ниже 75%, то необходима более активная работа с группой детей по данному направлению. Возможно, педагогу следует пересмотреть методы и формы организации образовательной работы.

Если к концу год показатели развития ребенка оказываются меньше 50 %, то это служит поводом для дополнительного обследования ребенка психологом или другим специалистом. Разрабатывается индивидуальная программа мероприятий, способствующих активизации процесса развития ребенка.

## 6. Работа с родителями.

Содержание работы с семьей по направлениям:

*«Физическое развитие»:*

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать родителей к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;

- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

## ГОДОВОЙ ПЛАН

МЕСЯЦ	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА	ПРАЗДНИКИ, ДОСУГИ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С УЗКИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ	ЕДИНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ	ОРГАНИЗАЦИЯ ППС
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Утренняя гимнастика, физкультурные занятия на улице. Оздоровительная ходьба (терренкур), оздоровительный бег	И утята, и зайчата, и веселые ребята! Стоит в поле теремок Вместе весело шагать! От всех попрошу внимания: предстоит соревнование!	Обсуждение результатов обследования здоровья детей. Обсуждение результатов мониторинга, составление индивидуальных карт-планов развития «По дороге к знаниям» торжественная линейка, посвященная Дню знаний (музыкальный руководитель, инструктор ФК)	«Форма для занятий физической культурой» памятки «Санитарно-гигиенические условия для занятий физическими упражнениями» выступление на родительском собрании «Здоровый образ жизни» анкетирование	Ранний возраст Тема: «Наши ножки топ-топ-топ» Тема: «Шагали наши ножки по прямой дорожке» Средняя группа Тема: «Цветные автомобили» Старший возраст Тема: «Пешеходам нелегко, не видать нас далеко!»	Прыжковая яма с песком для прыжков с разбега в длину и высоту на спортивной площадке.

<p style="text-align: center;"><b>ОКТАБРЬ</b></p>	<p>Оздоровительный бег. Босохождение, дыхательные упражнения в течение физкультурного занятия</p>	<p>В гостях у сказки Усатый полосатый Веселая карусель Мы на спортивный выходим парад!</p>	<p>«Специфика проведения подвижных игр» консультация для воспитателей (все группы) «Волшебные точки» минутки здоровья (ст.мед. сестра, инструктор ФК)</p>	<p>«Спортивно-оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения» консультации для 01, 11 групп</p>	<p>Ранний возраст Тема: «Шагали наши ножки по прямой дорожке» Младшая группа Тема: «Цветные автомобили» Средняя группа Тема: «Пешеходам нелегко, не видать нас далеко!» Старший возраст Тема: «Знаки всякие нужны, знаки всякие важны»</p>	<p>Тропа здоровья</p>
<p style="text-align: center;"><b>НОЯБРЬ</b></p>	<p>Неделя здоровья. Босохождение, точечный массаж, дыхательные упражнения, корригирующие дорожки, самомассаж</p>	<p>Веселый стадион У медведя во бору Карлсон к нам прилетел Первая олимпиада.</p>	<p>Индивидуальные консультации для воспитателей по обучению детей основным видам движений и ведению индивидуальной работы с детьми в группе и на участке. «Мама, папа, я – спортивная семья!» спортивное развлечение с участием родителей 01, 11 группы</p>	<p>«Мама, папа, я – спортивная семья!» спортивное развлечение с участием родителей 01, 11 группы</p>	<p>Ранний возраст Тема: «На машине едем к маме» Младшая группа Тема: «Вот мы в автобусе сидим» Средняя группа Тема: «Вот мы в автобусе сидим» Тема: «Незнайка в стране дорожных знаков» Подготовительная группа Тема: «Я – примерный пешеход!»</p>	<p>Атрибуты и инвентарь для организации спортивных игра на спортивной площадке (волейбол, футбол, хоккей, баскетбол)</p>

<b>ДЕКАБРЬ</b>	Оздоровительная ходьба (терренкур) Босохождение, дыхательные упражнения, элементы самомассажа в течение физкультурного занятия	Зайка беленький сидит Я – чудесный сундучок! Здравствуй, Зимушка-Зима! Мчатся хоккеисты, шайба у ворот!	«Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста» консультация для воспитателей (05, 10 группы) Новогодние праздники Музыкальные руководители, инструктор по физкультуре	«Спортивные упражнения» консультация для родителей 04, 06 групп	Ранний возраст Тема: «Машина едет далеко» Младшая группа Тема: «Автомобили и пешеходы» Средняя группа Тема: «По дороге с облаками» Старший возраст Тема: «Островок безопасности»	
<b>ЯНВАРЬ</b>	Оздоровительная ходьба (терренкур) Босохождение, дыхательные упражнения, элементы самомассажа в течение физкультурного занятия	У зимы свои есть ласки! Выпал снег, выпал снег! Всюду шум, всюду смех! Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз! Вот это был веселый кросс: бежал со мною Дед Мороз!	Обсуждение результатов промежуточного мониторинга	«Зимние забавы» папки	Ранний возраст Тема: «Красный – стоп! Зеленый – шагай вперед!» Младшая группа Тема: «Друг наш светофор!» Средняя группа Тема: «Едет, плывет, летит» Старший возраст Тема: «Я – примерный пассажир»	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Неделя здоровья Босохождение, точечный массаж, дыхательные упражнения, корригирующие дорожки, самомассаж	Здорово лепить снежки! Скачут резвые лошадки! Мы сейчас увидим сами, как бросают в цель снежками! Всем ребятам, очень-очень, очень нравится зима!	Спортивные игры для детей старшего дошкольного возраста. «Масленица» музыкально-спортивный праздник (музыкальный руководитель, инструктор ФК)	«Вырасту как папа» музыкально-спортивное развлечение с участием пап (04, 06, 01, 11 группы)	Ранний возраст Тема: «Цветной светофор» Младшая группа Тема: «Есть дорожка пешехода» Средняя группа Тема: «Веселый транспорт» Старшая группа Тема: «Правила дорожного движения знаем все без исключения!»	

<p style="text-align: center;"><b>МАРТ</b></p>	<p>Оздоровительная ходьба (терренкур) Босохождение, дыхательные упражнения, элементы самомассажа в течение физкультурного занятия</p>	<p>Мы растем здоровыми! Веселые поросята Ждут нас быстрые ракеты! Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад!</p>	<p>«Оснащение физкультурного уголка атрибутами для спортивных и подвижных игр» индивидуальные консультации 01, 04, 05, 06, 07, 09, 10, 11 группы Праздники, посвященные международному женскому дню.</p>	<p>«Как выбрать спортивную секцию» консультация для родителей</p>	<p>Ранний возраст Тема: «Стоп, машина!» Младшая группа Тема: «Автомобили и самолеты» Средняя группа Тема: «Перейти дорогу надо там, где зебра под ногами» Старший возраст Тема: «Собери дорожные знаки»</p>	
<p style="text-align: center;"><b>АПРЕЛЬ</b></p>	<p>Неделя здоровья Оздоровительный бег Босохождение, дыхательные упражнения, в течение физкультурного занятия</p>	<p>Ту полянку вы бегом пробежать должны гуськом! Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна! С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны! Идут чемпионы детского сада!</p>	<p>Районная спартакиада среди работников ДОУ  «Русские народные подвижные игры» консультация для воспитателей групп среднего и старшего дошкольного возраста «К нам Карлосон прилетел» музыкально-спортивный праздник, посвященный Международному Дню здоровья</p>	<p>Индивидуальные консультации по запросам</p>	<p>Ранний возраст Тема: «Постовой нам говорит: Здесь опасно, путь закрыт!» Младшая группа Тема: «С мамой мы идем вперед только там, где переход!» Средняя группа Тема: «Все без исключения, учите правила дорожного движения!» Старший возраст Тема: «Азбука дорожного движения»</p>	



<b>МАЙ</b>	Оздоровительный бег Занятия на улице, дыхательные упражнения, в течение физкультурного занятия	Водичка, водичка, умой мое личико! На цветочной полянке И девчонки, и мальчишки побежали все вприпрыжку Путешествие в страну Спортландию.	Диагностика, анализ результатов «Веселые старты» спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей (музыкальные руководители, инструктор ФК)	Индивидуальное консультирование по результатам диагностики	Ранний возраст Тема: «Рядом ты со мной не стой, у меня гудит мотор!» Младшая группа Тема: «Я – водитель, ты – пешеход!» Средняя группа Тема: «Выучим Клепу правилам дорожного движения» Старшая группа Тема: «Смело я иду вперед только там, где переход!»	
------------	---	--	--	--	---	--

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**ОСЕНЬ**

месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
СЕНТЯБРЬ	И утята, и зайчата, и веселые ребята!	Стоит в поле теремок.	Вместе весело шагать!	От всех попрошу внимания: предстоит соревнование!
ОКТАБРЬ	В гостях у сказки.	Усатый полосатый.	Веселая карусель.	Мы на спортивный выходим парад!
НОЯБРЬ	Веселый стадион.	У медведя во бору.	Карлсон к нам прилетел!	Первая олимпиада.

**ЗИМА**

месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
ДЕКАБРЬ	Зайка беленький сидит.	Я – чудесный сундучок!	Здравствуй, Зимушка-Зима!	Мчатся хоккеисты, шайба у ворот!
ЯНВАРЬ	У зимы свои есть ласки!	Выпал снег, выпал снег! Всюду шум, всюду смех!	Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!	Вот это был веселый кросс: бежал со мною Дед Мороз!
ФЕВРАЛЬ	Здорово лепить снежки!	Скачут резвые лошадки!	Мы сейчас увидим сами, как бросают в цель снежками!	Всем ребятам, очень-очень, очень нравится зима!

**ВЕСНА**

месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
-------	----------------	----------------	----------------	------------------

МАРТ	Мы растем здоровыми!	Веселые поросята.	Ждут нас быстрые ракеты!	Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад!
АПРЕЛЬ	Ту полянку вы бегом пробежать должны гуськом!	Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна!	С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны!	Идут чемпионы детского сада!
МАЙ	Водичка, водичка, умой мое личико!	На цветочной полянке	И девчонки, и мальчишки побежали все вприпрыжку!	Путешествие в страну Спортландию.

**ЛЕТО**

месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
ИЮНЬ	Я – веселая игрушка, а зовут меня – Петрушка!	Физкультурой занимайся и водою обливайся!	Слева – лето, справа – лето! До чего ж приятно это!	Мы встречаем Лето!
ИЮЛЬ	В лес по ягоды пойдем.	Хорошо в лесу зайчишкам!	Русские игрища.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
АВГУСТ	Купаться летом любим мы!	Пчелы в поле полетели, жажужжали, загудели.	Крикнем громко, детвора, наш физкульт-привет УРА!	В гостях у Водяного.