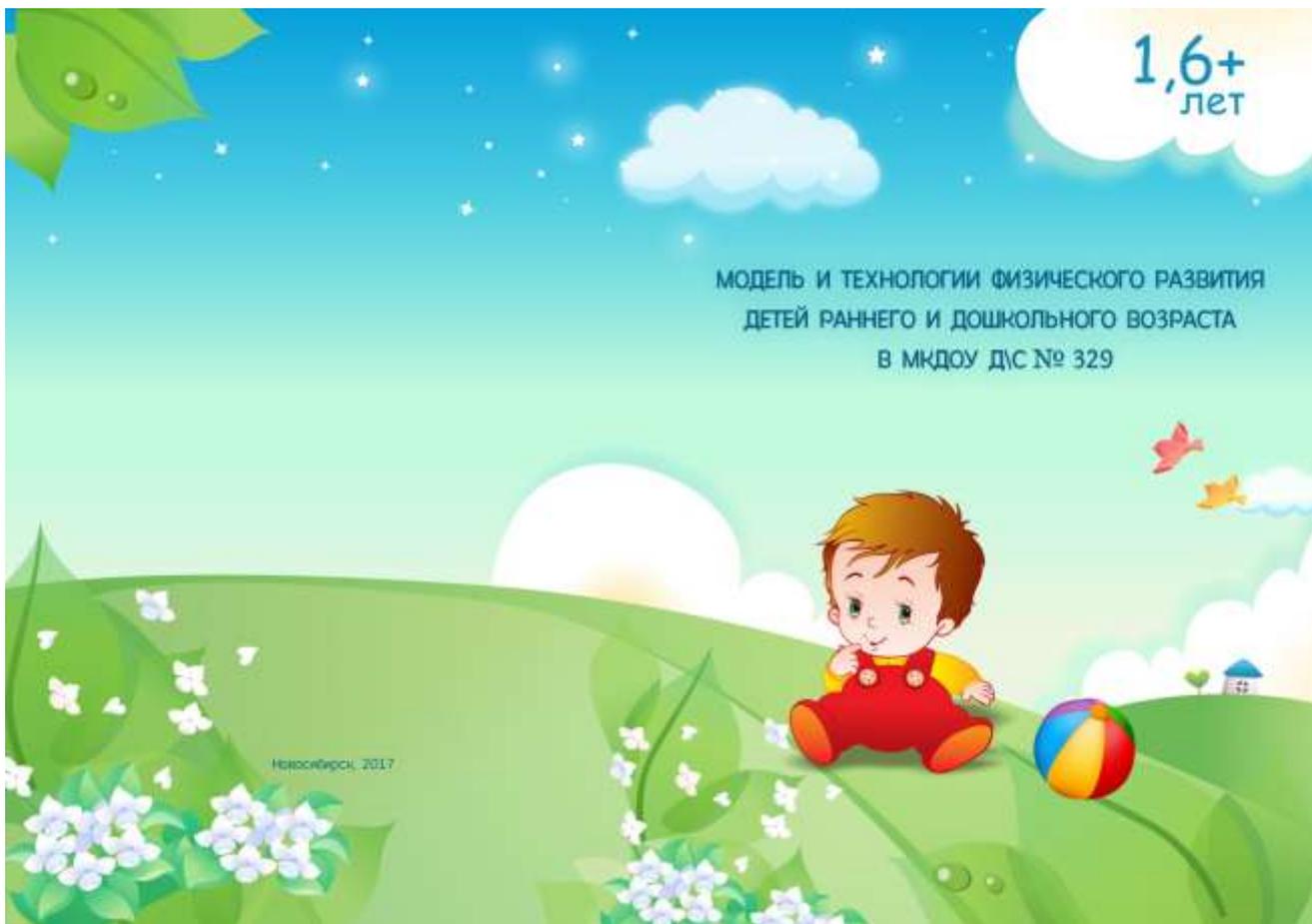


1,6+  
лет

МОДЕЛЬ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
В МКДОУ Д/С № 329

Новосибирск, 2017



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 329 «Малышок»

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета МБДОУ д/с № 329  
протокол от «11» сеп 2023г №1



**МОДЕЛЬ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

(часть основной образовательной программы дошкольного образования  
МБДОУ д/с № 329, формируемая участниками образовательных отношений)

**Авторы составители:**

Васильева Раиля Аликовна – старший воспитатель  
**Научный руководитель образовательного учреждения**  
Кузь Наталья Александровна –  
зав. каф. теории и методики дошкольного образования  
ИД ФГБОУ ВО «НГПУ»

Новосибирск, 2023

**УДК 373.2(073)+372.3/4.(073)**

**ББК 74.100.55p30+74.14p30**

**В 191**

**Рецензенты:**

Кузь Наталья Александровна, кандидат педагогических наук, зав.каф.теории и методики дошкольного образования ИД ФГБОУ ВО «НГПУ»

Пискун Ольга Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент каф. КПиП, директор РЦ Сопровождения, обучающихся с ОВЗ ФГБОУ ВО «НГПУ»

Рабочая программа педагога по физической культуре в рамках образовательной области «Физическое развитие» отражает опыт практической деятельности по проведению непрерывной непосредственно-образовательной деятельности с детьми раннего и дошкольного возраста.

В методическое пособие включены календарно-тематическое планирование, игры и упражнения для детей раннего и дошкольного возраста.

Практико-ориентированные материалы могут быть полезны для воспитателей, инструкторов по физической культуре и других специалистов, работающих в системе дошкольного образования, и родителей детей раннего и дошкольного возраста.

© Р.А. Васильева, 2017

© Издательство ООО «А-СИБ»

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Словарь терминов и сокращений.....   | 5  |
| <b>РАЗДЕЛ I. ЦЕЛЕВОЙ</b> .....   | 7  |
| 1. Пояснительная записка.....  | 7  |
| 2. Возрастные особенности.....   | 9  |
| 3. Планируемые результаты.....   | 15 |
| 4. Мониторинг.....   | 18 |
| <b>РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ</b> .....   | 25 |
| 1. Описание образовательной деятельности.....  | 25 |
| 2. Содержание психолого-педагогической работы.....   | 26 |
| <b>РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ</b> .....   | 42 |
| 1. Предупреждение превышения максимально допустимых нагрузок в рамках непрерывно непосредственной образовательной деятельности ..... | 42 |
| 2. Системы закаливающих и физкультурно-оздоровительных мероприятий.....  | 42 |
| 3. Двигательный режим .....  | 43 |
| 4. Традиционные события, праздники, мероприятия МКДОУ д\с № 329.....   | 44 |
| 5. Проектирование воспитательно-образовательного процесса .....  | 47 |
| 6. Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе .....  | 48 |
| 7. Материально-техническое обеспечение программы.....  | 49 |
| 8. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения.....   | 50 |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ...</b>   | 53 |

**Приложение 1.** Карты наблюдений детского развития (педагогический мониторинг)

**Приложение 2.** Календарно-тематическое планирование в рамках образовательной области «Физическое развитие»

**Приложение 3.** Годовой план-график основных физических качеств

**Приложение 4.** Игры и игровые упражнения

## СОКРАЩЕНИЯ И КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

**Образование** - единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции, определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов;

**Воспитание** - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

**Двигательная активность** – биологическая, социально обусловленная потребность организма ребенка в движении, от степени, удовлетворения которой зависит состояние его физического и психического здоровья.

**Двигательная деятельность** – деятельность, характерным компонентом которой являются движения, направленные на физическое развитие ребенка.

**Двигательные способности** – совокупность индивидуальных психофизических качеств организма ребенка, соответствующая заданным (средой или возрастными нормами) требованиям к выполнению тех или иных двигательных действий и обеспечивающая успешное их выполнение.

**Двигательные умения** – степень владения двигательным действием, которая характеризуется невысокой быстротой и качеством выполнения, небольшой прочностью запоминания, а также нестабильностью результатов, и отличается необходимостью подробного контроля со стороны сознания.

**Двигательные навыки** – совершенная (или абсолютная) форма двигательных умений, выработанная по механизму условных рефлексов (динамический стереотип), результатом которых является качественное выполнение ребенком двигательных действий без контроля со стороны сознания, а сами действия отличаются высокой надежностью.

**Развитие** – это процесс становления его личности под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых социальных и природных факторов.

**Федеральный государственный образовательный стандарт** - совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования;

**Обучающийся** - физическое лицо, осваивающее образовательную программу;

**Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья** - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий;

**Образовательная деятельность** - деятельность по реализации образовательных программ;

**Мониторинг физического здоровья человека** – процесс отслеживания (во времени) динамики определенных показателей, характеризующих состояние физического развития и двигательной подготовленности человека.

**Средства обучения и воспитания** - приборы, оборудование, включая спортивное оборудование и инвентарь, инструменты (в том числе музыкальные), учебно-наглядные пособия, компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, печатные и электронные образовательные и

информационные ресурсы и иные материальные объекты, необходимые для организации образовательной деятельности;

**Развивающая предметно-пространственная среда** - специфические для каждой Программы Организации (группы) образовательное оборудование, материалы, мебель и т.п. в сочетании с определенными принципами разделения пространства Организации (группы);

**Участники образовательных отношений** - обучающиеся, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся, педагогические работники и их представители, организации, осуществляющие образовательную деятельность;

**Здоровье** - по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Физическая нагрузка** – воздействие физических упражнений на организм ребенка, вызывающее прибавочную физиологическую активность соответствующих функций и систем (относительно покоя) определяя при этом степень преодолеваемых (субъективных и объективных) трудностей.

**Физическая культура** - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

**Физическое воспитание** - это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

**Физическое развитие** - динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства

**ООП ДО** – основная образовательная программа дошкольного

**РППС** – Развивающая предметно-пространственная среда

**ФГОС ДО** – Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;

**ДОО** – дошкольная образовательная организация;

**МКДОУ** - муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение.

# РАЗДЕЛ I. ЦЕЛЕВОЙ

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В.Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф.Змановский, 1990 г.; А.И.Федоров, 2002 г.; Л.Н.Волошина, 2004 г и др.).

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1995 г., Н.Н. Ефименко, 1999 г., М.А. Павлова, М.В. Лысогорская, 2009г., Э.Я. Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Программа по физическому развитию разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (пилотный вариант) под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка. Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

**Цель:** создание условий для позитивной социальному и индивидуальному, развитию личности детей раннего и дошкольного возраста в процессе образовательной деятельности по физическому развитию.

### **Задачи:**

Образовательные:

- ❖ накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
- ❖ формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие:

- ❖ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ❖ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- ❖ воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- ❖ формирование ценностей здорового образа жизни.

В основу программы положены принципы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое развитие воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, образовательная деятельность по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непрерывно непосредственная образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

**Отличительная особенность и новизна предлагаемой программы состоит в следующем:**

- в основу программы заложены педагогические закономерности, инновационные и традиционные принципы, формы и методы воспитания и обучения;
- образовательная деятельность предусматривает усвоение теоретических знаний и формирование практического опыта;
- формирование у родителей осознанного отношения к физическому развитию детей;
- подобраны диагностические методики, позволяющие определить уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста;
- подобран и систематизирован материал подвижных игр и упражнений, направленный на развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила, выносливость)

### **Возрастные особенности детей раннего возраста (1,6-3 года)**

Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост, масса тела и ОГК.

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.

При организации физического развития детей раннего возраста следует помнить о физиологии системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60%. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном и быстро утомляются. С возрастом количество движений у детей увеличивается. Они должны двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности — среднее количество движений в минуту — составляет примерно 38-41 у детей 2 лет, 43-50 — 2,5 лет, 44-51 — 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала — в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз — до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают (В.А. Шишкина, 1992). Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

## Возрастные особенности детей второй младшей группы (3-4 лет)

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями, и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышек преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

Сердечно-сосудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

### **Возрастные особенности детей средней группы (4 - 5 лет)**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении

привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

### **Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений инструктор учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Дети способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего

ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

## Целевые ориентиры образования

### в младенческом и раннем возрасте

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

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

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации.

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.

- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.

- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.

- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.

- Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.

- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

- С пониманием следит за действиями героев кукольного театра; проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.

- Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

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

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, 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.
- Ребенок 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. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок 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 навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает 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 живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

*К 3 годам ребенок:*

- способен ходить, не шаркая ногами, выдерживать направление без зрительных ориентиров;

- умеет бегать в одном направлении, по кругу, сохраняя равновесие, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;

- способен влезать на лесенку-стремянку, гимнастическую стенку и слезать с них;

- способен энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 25 см;

- стремится катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ловить брошенный мяч;

- умеет строиться в колонну, шеренгу, круг;

- умеет выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя.

*К 4 годам:*

- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений.

- проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям,

- стремится к самостоятельности в двигательной деятельности,

- избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

- Способен хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;

- Быстро сменяет положение тела и направление.

- Реагирует на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

*К 5 годам:*

- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

*К 6 годам:*

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

*К 7 годам:*

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

## **Мониторинг**

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для

решения следующих образовательных задач: 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2) оптимизации работы с группой детей.

#### *Диагностика физического развития*

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

**Измерение длины тела.** Длина тела измеряется верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

**Измерение массы тела.** Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

**Измерение окружности грудной клетки.** Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой)

## Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. № 916)

| №  | Наименование показателя                       | Пол | 3 года  | 4 года   | 5 лет     | 6 лет     | 7 лет     |
|----|---|-----|---------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 1  | Бросок набивного мяча                         | М   | 110-150 | 140-180  | 160-230   | 175-300   | 220-350   |
|    |   | Д   | 100-140 | 130-175  | 150-225   | 170-280   | 190-330   |
| 2  | Прыжок в длину с места                        | М   | 60-85   | 75-95    | 85-130    | 100-140   | 130-155   |
|    |   | Д   | 55-80   | 70-90    | 85-125    | 90-140    | 125-150   |
| 3  | Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | М   | 1-3     | 2-5      | 3-6       | 4-7       | 5-8       |
|    |   | Д   | 2-6     | 5-8      | 6-9       | 7-10      | 8-12      |
| 4  | Бег на дистанцию 10 метров схода              | М   | 7,8-7,5 | 5,5-5,0  | 3,8-3,7   | 2,5-2,1   | 2,3-2,0   |
|    |   | Д   | 8,0-7,6 | 5,7-5,2  | 4,0-3,8   | 2,6-2,2   | 2,5-2,1   |
| 5  | Бег на дистанцию 30 метров                    | М   |         | 8,5-10,0 | 8,2-7,0   | 7,0-6,3   | 6,2-5,7   |
|    |   | Д   |         | 8,8-10,5 | 8,5-7,4   | 7,5-6,6   | 6,5-5,9   |
| 6  | Челночный бег 3x10 метров                     | М   |         | 9,5-11,0 | 9,2-8,0   | 8,0-7,4   | 7,2-6,8   |
|    |   | Д   |         | 9,8-11,5 | 9,5-8,4   | 8,5-7,7   | 7,5-7,0   |
| 7  | Бег зигзагом                                  | М   |         | 9,5-11,0 | 9,2-8,0   | 8,0-7,4   | 7,2-6,8   |
|    |   | Д   |         | 9,8-11,5 | 9,5-8,4   | 8,5-7,7   | 7,5-7,0   |
| 8  | Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество) | М   |         | 6-8      | 9-11      | 10-12     | 12-14     |
|    |   | Д   |         | 4-6      | 7-9       | 8-10      | 9-12      |
| 9  | Прыжки через скакалку                         | М   |         |          | 1-3       | 3-15      | 7-21      |
|    |   | Д   |         |          | 2-5       | 3-20      | 15-45     |
| 10 | Бег на дистанцию 90,120,150 метров            | М   |         |          | 31,6-34,6 | 31,9-35,0 | 31,5-35,2 |
|    |   | Д   |         |          | 32,0-35,0 | 32,0-36,0 | 32,5-37,0 |
| 11 | Поднимание ног в положении лежа на спине      | М   |         |          | 9-10      | 10-11     | 11-13     |
|    |   | Д   |         |          | 6-8       | 7-9       | 10-12     |

### *Диагностика психофизических качеств*

*Тесты по определению скоростно – силовых качеств.*

#### ***Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.***

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

#### ***Прыжок в длину с места***

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

### ***Метание мягкого мяча на дальность***

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

### ***Тесты по определению быстроты.***

#### ***Бег на дистанцию 10 метров схода***

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегаёт до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

#### ***Бег на дистанцию 30 метров***

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шириной на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

#### ***Челночный бег 3Х 10 метров***

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

## *Тесты по определению ловкости.*

### ***Бег зигзагом***

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команда «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнулся с ним с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### ***Прыжки через скакалку***

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

## *Тесты по определению гибкости.*

### ***Наклон туловища вперед.***

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

## *Тесты по определению выносливости.*

### ***Бег на дистанцию 90,120, 150 метров (в зависимости от возраста детей)***

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

### *Тесты по определению силовой выносливости.*

#### ***Подъем туловища в сед (за 30 секунд)***

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

#### ***Поднимание ног в положении лежа на спине.***

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

### **Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{\frac{1}{2}(V1+V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например, Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

### **Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

| <b><i>Темпы прироста (%)</i></b> | <b><i>Оценка</i></b> | <b><i>За счет чего достигнут прирост</i></b>                                     |
|----------------------------------|----------------------|--|
| До 8                             | Неудовлетворительно  | За счет естественного роста  |
| 8 - 10                           | Удовлетворительно    | За счет естественного роста и естественной двигательной активности               |
| 10-15                            | Хорошо               | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |

|          |         |   |
|----------|---------|---|
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |
|----------|---------|---|

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Карты наблюдений детского развития (мониторинг) по всем возрастным группам см. в **Приложении 1**.

**РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ**  
**ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В**  
**СООТВЕТСТВИИ С НАПРАВЛЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА,**  
**ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**  
**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

| Образовательная область    | Направления развития детей   | Методические пособия и технологии  |
|----------------------------|--|--|
| <b>Физическое развитие</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 наносящем 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;</li> <li>• становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</li> <li>• становление ценностей здорового образа жизни,</li> <li>• овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Программа «Расту здоровым» В. Н. Зимонина;</li> <li>- Программа «Физическая культура – дошкольника» Л.Д. Глазырина;</li> <li>- Программа «Здоровье» В.Г. Алямовская;</li> <li>- Социально оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановский;</li> <li>- Парциальная программа по физическому воспитанию дошкольников «Оздоровление дошкольника» О.В. Головин.</li> </ul> |

| <b>Методы</b>       | <b>Приемы работы</b>   |
|---------------------|--|
| <b>Наглядные</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация (подражание);</li> <li>- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;</li> <li>- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);</li> <li>- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.</li> </ul> |
| <b>Словесные</b>    | Название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.   |
| <b>Практические</b> | выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без,   |

|  |   |
|--|---|
|  | а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме. |
|--|---|

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - *форм организации* физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

### **Содержание психолого-педагогической работы**

#### *Группа раннего возраста (1,6 – 3года)*

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

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

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваться 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.

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

- Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать. Переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
- Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонаже (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### *Основные движения.*

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всех группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 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 течении 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между 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 по воротца, веревку (высота 30-40 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 педагогу, друг другу, под дугу, стоя или сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый 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 педагогом 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 пред грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, виз-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, держать за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

#### *Подвижные игры.*

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». **С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

*Вторая младшая группа (3-4 года)*

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

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

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать умение 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 мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. **Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Развивать умение реагировать на сигналы «Беги», «Лови», «Стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### *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). 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 дорожке (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.

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

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

### *Общеразвивающие упражнения.*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). 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.

*Спортивные упражнения.*

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.  
**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. **Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

**Плавание и элементы гидроаэробики.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

*Подвижные игры.*

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

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

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

*Средняя группа (4-5 лет)*

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

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

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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). Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

*Основные движения.*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см), Ходьба 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), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; Челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года). **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, ползание 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, Перелазание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелазание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), прыжки 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, Прыжки 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), Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; Перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; Размыкание и смыкание. **Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и 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 коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах:** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца». **Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево. **Плавание.** Выполнять

движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом. **Игры на воде:** «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

**Гидроаэробика:** Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

*Подвижные игры.*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». **С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и другие.

*Старшая группа (5-6 лет)*

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

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

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.** Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами. **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.** Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Проводить один раз в месяц

физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колена (бедра), ходьба перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, ходьба с выполнением различных заданий педагога. 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 (бедра), бег мелким и широким шагом, бег в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, 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 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 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, Ползание 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, Прыжки 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, Прыжки 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), Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см), Прыжки в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). **Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); Одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; Перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

*Спортивные упражнения*

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

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. **Игры на лыжах.** «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

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

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

**Игры на воде.** «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

**Гидроаэробика.** Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

*Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м). **Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. **Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; Закатывать мяч в лунки, ворота; Передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

*Подвижные игры*

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

*Подготовительная группа (6-7 лет)*

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

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

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**  
Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.** Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно

организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), Ходьба 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; Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мешочком на спине; Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; Поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; Ходьба 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, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, Бег 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 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, Перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой,

Прыжки 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, Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, Прыжки в длину с места (около 100 см), Прыжки в длину с разбега (180–190 см), Прыжки 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), Перебрасывание из положения сидя ноги скрестно; Перебрасывание через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз),

одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), Метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; Равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

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

*Общеразвивающие упражнения.*

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

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

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

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

*Спортивные упражнения*

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

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

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. **Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Плавание.** Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

**Игры на воде.** «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

**Гидроаэробика.** Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

#### *Спортивные игры*

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

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

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

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения. **Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, Ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», «Лапта».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В РАМКАХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**Содержание:**  
Группа раннего возраста  
II младшая группа  
Средняя группа  
Старшая группа  
Подготовительная группа

**См. ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**См. ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**См. ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

## РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

### **Предупреждение превышения максимально допустимых нагрузок в рамках непрерывной непосредственно- образовательной деятельности**

Непрерывная непосредственно - образовательная деятельность по *физическому развитию детей в возрасте от 1,6 до 7 лет* организована не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в группе раннего возраста – 10 мин.,
- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организована непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

- *Непрерывно Непосредственная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.*

**Каникулы.** В середине года (январь – февраль) для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят непрерывно непосредственную образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства)

В дни каникул и в летний период непрерывно непосредственную образовательную проводить спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии другие, а также увеличивать продолжительность прогулок.

## **СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

### **Спортивные праздники и др., закаливающие процедуры**

В дошкольной организации проводится работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности.

Особое внимание педагогический коллектив обращает на выработку у детей правильной осанки.

Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, создаются условия для развития инициативу детей в

организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводится физкультминутка длительностью 1–3 минуты.

## ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

| Формы работы   | Виды занятий  | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
|  |   | 3–4 года   | 4–5 лет  | 5–6 лет  | 6–7 лет  |
| Физкультурные занятия  | Физическое развитие                                   | 15 мин<br>2 занятия в зале; 1 занятие на улице                             | 20 мин<br>2 занятия в зале; 1 занятие на улице | 25 мин<br>2 занятия в зале; 1 занятие на улице | 30 мин<br>2 занятия в зале; 1 занятие на улице |
| Утренняя гимнастика (ежедневно)                              | В ходе режимных моментов                              | 5-7 мин  | 6-8 мин  | 8-10 мин                                       | 10-12 мин                                      |
| Физминутки   | В ходе ННОД   | 1-2 мин  | 2 мин  | 3-4 мин  | 4 мин  |
| Игры малой подвижности перед образовательной деятельностью   | прогулка  | 10 мин   | 10 мин   | 5-10 мин                                       | 5-10 мин                                       |
| Музыкально-ритмическая деятельность                          | праздники   | 5 мин  | 5-7 мин  | 7-10 мин                                       | 7-10 мин                                       |
| Подвижные игры   | прогулка  | 20-30 мин  | 20-30 мин                                      | 30-40 мин                                      | 30-40 мин                                      |
| Индивидуальная работа по физическому развитию                | Во II половине дня                                    | 5-10 мин   | 5-10 мин                                       | 5-10 мин                                       | 5-10 мин                                       |
| Гимнастика после сна (ежедневно)                             | Образовательная деятельность в ходе режимных моментов | 3-5 мин  | 8-10 мин                                       | 10-12 мин                                      | 10-12 мин                                      |
| Оздоровительный бег  | Прогулка, дни здоровья                                | -  | -  | 1 раз в неделю<br>3-7 мин                      | 1 раз в неделю<br>8-10 мин                     |
| Оздоровительная гимнастика                                   | Во II половине дня                                    |  | 2 раза в неделю<br>15-20 мин                   | 2 раза в неделю<br>20-25 мин                   | 2 раза в неделю<br>25-30 мин                   |
| Хореография  | Во II половине дня                                    | -  | 2 раза в неделю<br>15-20 мин                   | 2 раза в неделю<br>20-25 мин                   | 2 раза в неделю<br>25-30 мин                   |
| Самостоятельная двигательная активность Ежедневно (соблюдая) | В ходе режимных моментов                              | 1,5 ч  | 1,5 ч  | 1,5 -2 ч                                       | 1,5 -2 ч                                       |

|   |                     |                              |  |  |  |
|---|---------------------|------------------------------|--|--|--|
| индивидуально-психологические и возрастные особенности детей) |                     |                              |  |  |  |
| Спортивные развлечения  | Физическое развитие | 1 раз в месяц<br>10-30 мин   |  |  |  |
| Спортивные праздники  | Физическое развитие | 1 раз в квартал<br>30-50 мин |  |  |  |

## ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ, ПРАЗДНИКИ, МЕРОПРИЯТИЯ МКДОУ д/с № 329

Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

В разделе обозначены задачи педагога и приведены примерные перечни возможных событий, праздников, мероприятий для каждой возрастной группы.

### ТРАДИЦИИ ДЕТСКОГО САДА

Ритуалы и традиции способствуют развитию чувства сопричастности сообществу людей, помогают ребенку освоить ценности коллектива, прогнозировать дальнейшие действия и события. Поэтому мы считаем необходимым введение традиций в жизнедеятельность детского сада. Каждая традиция должна решать определенные воспитательные задачи, должна стать предметом развития и ценность традиции в том, что она объединяет вокруг себя каждого «жителя» детского сада, и взрослого и ребенка. Каждая такая традиция направлена прежде всего на сплочение коллектива. Каждый ребенок – личность, а все вместе – дружный коллектив и традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников – необходимая и нужная работа.

Традиции играют большую роль в укреплении дружеских отношений, оказывают большую помощь в воспитании детей. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие все вместе, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем. В нашем детском саду есть уже прочно сложившиеся традиции, которые нашли отклик в сердцах не одного поколения воспитанников. Эти традиции с большим удовольствием принимаются детьми и родителями, совершенствуются и приумножаются. Каждая традиция направлена на достижение определенной воспитательной цели. Каждая традиция проверена временем.

В нашем детском саду существуют свои традиции, такие как:

|  |  |
|--|--|
| «День знаний» /День<br>взросления/<br>сентября) (1 | <b>Цель:</b> Обеспечить постепенное вхождение ребенка в ритм жизни сада, создать хорошее настроение, настроить на доброжелательное общение со сверстниками.<br>Отметить, как положительно изменился каждый ребенок, подчеркнуть значимость каждого ребенка.<br><b>Оборудование:</b> Воздушные шары, карнавальные костюмы, магнитофон, микрофоны. |
| «Новоселье группы в                                | <b>Цель:</b> формирование «чувства дома» по отношению к своей группе,  |

|  |  |
|--|--|
| начале года»   | участие каждого в ее оборудовании и оформлении.  |
| «День воспитателя и дошкольного работника» /26 сентября/       | <b>Цель:</b> Воспитывать у детей уважение к воспитателям и работникам детского сада.   |
| «День бабушек и дедушек» /1 октября/                           | <b>Цель:</b> Вызывать радость от общения с бабушками и дедушками, воспитывать у детей любовь и уважения к старшему поколению. Через стихи, песни, танцы, посвященные любимым бабулям и дедулям, дети учатся эмоциональной отзывчивости.<br><b>Оборудование.</b> Магнитофон, карнавальные костюмы, микрофоны.   |
| «День народного единства» /4 ноября/                           | <b>Цель:</b> Вызвать у детей гордость за свою страну и свой народ, воспитывать патриотические чувства и любовь ребенка к своей Родине, дать почувствовать, что он является частью большой страны, научиться гордиться своим Отечеством.<br><b>Оборудование:</b> Магнитофон, мультимедиа, флаг России, музыкальный инструмент.  |
| «День повара» /20 октября/                                     | <b>Цель:</b> Расширение контактов со взрослыми людьми, ознакомление с профессиями, бытовыми обязанностями и увлечениями взрослых, развитие коммуникативных навыков.<br><b>Оборудование:</b> Костюмы повара детские, костюм повара взрослый, магнитофон, кухонные принадлежности для игр.   |
| «День матери» /27 ноября/                                      | <b>Цель.</b> Воспитывать у детей теплое отношение к слову «мама»<br><b>Оборудование:</b> Мультимедиа, магнитофон, микрофоны, инвентарь для конкурсов   |
| Неделя фольклорных праздников «Осенены», «Веселая ярмарка»     | <b>Цель:</b> Обратит внимание детей к народным истокам, корням нашим, обрядам, традициям, обычаям народа, семьи, связь времён и поколений, национальную культуру, историю, что способствует добиться больших успехов в духовно – нравственном воспитании детей.<br><b>Оборудование:</b> Магнитофон, микрофоны, деревянные ложки, шумовые инструменты, народные костюмы, инвентарь из «Русской избы»  |
| «День Рождения детей»  | <b>Цель:</b> Развивать способность к сопереживанию радостных событий, вызывать положительные эмоции, подчеркнуть значимость каждого ребенка в группе.<br><b>Оборудование:</b> Магнитофон, костюмы для театрализации, воздушные шары.   |
| Месячник ПДД   | <b>Цель:</b> Закреплять знания детей о правилах дорожного движения, видах транспортных средств, дорожных знаках, видах переходов, сигналах светофора, упражнять в выразительном чтении стихов, воспитывать чувство ответственности и осторожное поведение на улицах.<br><b>Оборудование:</b> Уголок дорожного движения, макеты машин, автобуса, дорожные знаки, костюмы для театрализованного представления, заготовки для аппликации, клей. |
| «Новый год» /Декабрь/  | <b>Цель:</b> Организовать все виды детской деятельности вокруг темы Нового года и новогоднего праздника. Способствовать формированию навыка перевоплощения в образы сказочных героев.<br><b>Оборудование:</b> Большая и маленькие елки, новогодние игрушки, костюмы Деда Мороза, Снегурочки, героев сказок, магнитофон, микрофоны.   |
| Фольклорные праздники «Колядки», "Масленица» /Январь, Февраль/ | <b>Цель:</b> Обращение внимания детей к народным истокам, корням нашим, обрядам, традициям, обычаям народа, семьи, связь времён и поколений, национальную культуру, историю, что способствует добиться больших успехов в духовно – нравственном воспитании детей.<br>Воспитывать любовь к народному творчеству.<br><b>Оборудование:</b> Народные костюмы, деревянные ложки, шумовые инструменты, «Русская изба»                              |

|   |  |
|---|--|
| «День защитника Отечества» /23 февраля/                           | <b>Цель:</b> Развивать двигательную активность: силу, ловкость, быстроту реакции, способствовать укреплению детско-родительских отношений, повышению авторитета отцов.<br><b>Оборудование:</b> Магнитофон, плакаты, спортивный инвентарь для конкурсов, костюмы моряков.   |
| «День 8 Марта» /Март/   | <b>Цель:</b> Приобщение детей и родителей к совместному творчеству, с целью установления доброжелательной атмосферы в семье и расширения знаний детей о своих близких людях.<br>Создание положительного эмоционального настроения детей.<br>Закреплять умение выступать на сцене, чувствовать себя уверенно;<br>Совершенствовать коммуникативные навыки.<br><b>Оборудование:</b> Звуковоспроизводящая аппаратура, диски, микрофоны, детские костюмы для танцев.  |
| «Театральная Весна» /Февраль-Март/                                | <b>Цель:</b> Поощрять участие детей в театрально – игровой деятельности. Прививать любовь к красоте родного языка, к традициям своего народа, заботу о ближнем, стремление приходить на помощь. Развивать умение мимикой, позой, жестами, движениями передавать основные эмоции. Вызвать эмоциональный отклик.<br><b>Оборудование:</b> Звуковоспроизводящая аппаратура, микрофоны, костюмы, атрибуты из русской избы, декорации к сказке.  |
| «День смеха» /1 апреля/   | <b>Цель:</b> Вызвать у детей радостные эмоции. Формирование единого сообщества: дети разного возраста, педагоги. Укрепление физического и психического здоровья детей.<br><b>Оборудование:</b> Стойки- 4 шт., мячи- хопы – 2 шт., шары воздушные по количеству детей, участвующих в конкурсе, платочки на голову по количеству шаров, обручи- 5 шт., мячи- 3 шт, наклейки – 6 шт., значки – 5-10 шт, пустые коробки из под конфет – 4 шт., бусы из чупа-чупсов для каждой команды отдельно- по количеству детей, сюрпризы для команды победителей, магнитофон, микрофоны.  |
| Соревнования "Веселые старты" среди детских садов /Весна/         | <b>Цель:</b> Развитие чувства сопричастности с коллективом детского сада. Способствовать формированию потребности заниматься физической культурой и спортом, доставить удовольствие детям.<br><b>Оборудование:</b> Спортивный инвентарь, спортивная форма.   |
| «День Здоровья» /7 Апреля/  | <b>Цель:</b> Способствовать формированию потребности заниматься физической культурой и спортом, доставить удовольствие детям.<br><b>Оборудование:</b> Спортивный инвентарь, магнитофон, спортивная форма, призы для команд.  |
| Выставки совместных творческих работ родителей и детей /Весь год/ | <b>Цель:</b> Развитие чувства сопричастности с коллективом детского сада (дети, родители, сотрудники). Приобщение детей и родителей к совместному творчеству, с целью установления доброжелательной атмосферы в семье.   |
| «День космонавтики» (12 апреля)                                   | <b>Цель:</b> Уточнить и систематизировать полученные знания о космосе, космических полетах, о космонавтах. Закрепить названия планет, их последовательность расположения от Солнца.<br>Понимать и самостоятельно использовать в речи космическую терминологию.<br><b>Оборудование:</b> Фон звездного неба с макетами планет и космических кораблей, развивающие игры «Танаграм», «Геоконт» и схемы к ним, карточки для постройки ракеты.<br>закрепить имеющиеся представления о роли космодрома «Байконур» в деле освоения и изучения космоса, таблички с названиями планет Солнечной системы и известных созвездий. |
| «Международный день земли» (22                                    | <b>Цель:</b> Расширение экологических знаний, воспитание у детей гуманного отношения к природе и чувства ответственности за все живое на нашей   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| апреля)                       | планете.<br><b>Оборудование:</b> Большой шар с материками (макет земли), мольберты, бумага А4, восковые мелки.  |
| «День Победы» /9 Мая/         | <b>Цель:</b> Формировать нравственные и патриотические чувства.<br><b>Оборудование:</b> Музыкальный центр, микрофоны, мультимедиа, военная форма для взрослых.  |
| «Проводы в школу» /Конец Мая/ | <b>Цель:</b> Готовить детей к вхождению в «мир школы», формировать психологическую готовность к школьному обучению.<br><b>Оборудование:</b> Музыкальный центр, микрофоны, мультимедиа, костюмы, инвентарь для игр, два портфеля.  |
| «День защиты детей» /1 июня/  | <b>Цель:</b> Формирование у детей элементарных представлений о своих правах и свобода, развитие уважения и терпимости к другим людям и их правам.<br><b>Оборудование:</b> Музыкальный центр, микрофоны, костюмы.  |
| «День России» /12 июня/       | <b>Цель:</b> Закрепление знаний детей о России.<br><b>Оборудование:</b> Аудиозапись «Гимн» А. Александров, изображения различных государственных флагов, разрезные картинки с изображением Кремля, изображение березы, книги с русскими народными сказками.   |
| «День Нептуна» /7 июля/       | <b>Цель:</b> Создать у детей доброе, радостное настроение, желание играть. Развитие коммуникативного поведения детей, обеспечение взаимопонимания между всеми участниками мероприятия, в том числе гостями и зрителями. Организация интересного досуга детей.<br><b>Оборудование:</b> Магнитофон, микрофон, карнавальные костюмы, надувные круги. |

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».

Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения.

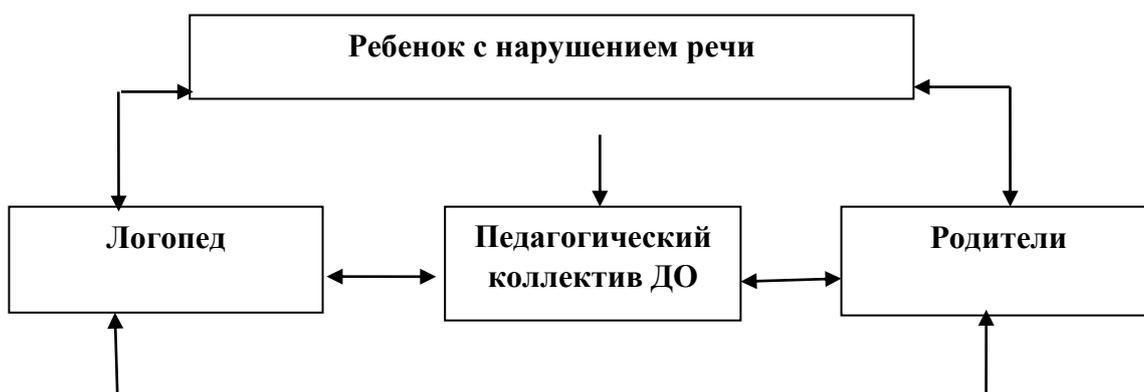
Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период — 2–3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

В ООП ДО дано комплексно-тематическое планирование для каждой возрастной группы, которое следует рассматривать как примерное. Дошкольная образовательная организация для введения регионального и культурного компонентов, для учета особенностей своего дошкольного учреждения может по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период и пр.

### Планирование образовательной деятельности

| Организованная образовательная деятельность           |                       |                       |                 |                 |                         |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|
| Базовый вид деятельности                              | Периодичность         |                       |                 |                 |                         |
|   | Первая младшая группа | Вторая младшая группа | Средняя группа  | Старшая группа  | Подготовительная группа |
| Физическое развитие в помещении                       | 2 раза в неделю       | 2 раза в неделю       | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю         |
| Физическое развитие на прогулке                       | 1 раз в неделю        | 1 раз в неделю        | 1 раз в неделю  | 1 раз в неделю  | 1 раз в неделю          |
| Образовательная деятельность в ходе режимных моментов |                       |                       |                 |                 |                         |
| Утренняя гимнастика                                   | ежедневно             | ежедневно             | ежедневно       | ежедневно       | ежедневно               |
| Комплексы закаливающих процедур                       | ежедневно             | ежедневно             | ежедневно       | ежедневно       | ежедневно               |
| Гигиенические процедуры                               | ежедневно             | ежедневно             | ежедневно       | ежедневно       | ежедневно               |

### Модель взаимодействия участников коррекционно-образовательного процесса в логопедических группах ДО.



## Формы работы учителя-логопеда с педагогами ДО и родителями



## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ

Успешное выполнение основной образовательной программы требует создания современной пространственной, развивающей предметно-пространственной среды, с учетом требований ФГОС ДО, принципов, предложенных Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А., рекомендаций авторов программы «От рождения до школы», а также должна отражать индивидуальность педагога и детей группы.

Программа «От рождения до школы» предъявляет определенные требования к предметно – развивающей среде.

В дошкольной организации функционируют дополнительные помещения, обеспечивающие осуществление образовательного процесса за рамками Примерных требований по всем направлениям развития ребенка.

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

| Помещение           | Вид деятельности                                  | Участники   | Назначение   |
|---------------------|---|---|--|
| Спортивный зал      | ННОД  | Воспитатель по ФК, воспитатели, подгруппы детей             | Укрепление здоровья детей, приобщение к ЗОЖ, развитие способности к восприятию и передаче движений |
|                     | Утренняя гимнастика                               | Воспитатель по ФК, воспитатели, возрастные группы           |  |
|                     | Гимнастика после сна                              | Воспитатели, дети   |  |
|                     | Спортивные праздники и развлечения                | Воспитатель по ФК, воспитатели, дети, родители              |  |
|                     | Спортивный кружок «Школа мяча»                    | Воспитатель по ФК, дети                                     |  |
| Спортивный зал      | Занятия оздоровительной физкультурой «Здоровячек» | Воспитатель по ФК, подгруппы детей                          | Укрепление здоровья детей, профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата        |
| Медицинский кабинет | Кислородный коктейль                              | Мед. сестра, дети   | Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.  |
| Медицинский кабинет | Осмотр детей, консультации медсестры, врачей      | Старшая медицинская сестра, педиатр, ребенок                | Координация лечебно-оздоровительной работы   |
| Процедурный кабинет | Прививки, оказание первой доврачебной помощи      | Старшая медицинская сестра, педиатр, ребенок, сотрудники ДО |  |
| Изолятор            | Изолирование больных детей до прихода родителей   | Старшая медицинская сестра, ребенок                         |  |

## ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ

Описание дополнительных средств обучения и методических материалов, позволяющих обосновать их необходимость в образовательном процессе, для учета при формировании муниципального задания дошкольной организации.

Общая площадь спортивного зала составляет 33,5 кв. Зал имеет покрытие линолеум.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Инвентарь и оборудование расположены по периметру в отдельно отведенном месте. Гимнастическая стенка и спортивный комплекс надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

В групповых помещениях есть физкультурные уголки, оборудованные спортивным инвентарем

На территории расположены 8 участков, на которых размещены прогулочные веранды, детское игровое оборудование для детей, имеется спортивная площадка со спортивным оборудованием.

### **Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в физкультурном зале**

| Оснащение  | Количество (штук) |
|--|-------------------|
| <b>Оборудование для обучения основным видам движений</b>   |                   |
| Гимнастическая стенка                                      | 2                 |
| Доска гладкая, приставная                                  | 1                 |
| Тоннель  | 3                 |
| Дуга для подлезания (разной высоты)                        | 2                 |
| Канат для лазанья без консоли для крепления                | 1                 |
| Мат мягкий   | 6                 |
| Балансир   | 1                 |
| Кольцеброс (набор)   | 1                 |
| Тенистый стол  | 1                 |
| Теннисные ракетки  | 2                 |
| Скамейка гимнастическая                                    | 2                 |
| Щит баскетбольный навесной на гимнастическую стенку        | 1                 |
| Мишени   | 1                 |
| Щит для метания в цель                                     | 1                 |
| Мячи большие   | 24                |
| Мяч, диаметр   | 25                |
| Мячи средние   | 25                |
| Мячи малые   | 25                |
| Гимнастические палки                                       | 20                |
| Ориентиры  | 4                 |
| Набор мягких модулей                                       | 1                 |
| Стойки для прыжков в высоту                                | 2                 |
| Мяч Метбол   | 2                 |
| Массажные мячи   | 15                |
| Теннисные мячи   | 10                |
| Шары сухой бассейн цветные                                 | 30                |
| Мешочек с песком   | 30                |
| Скакалка   | 25                |
| Эспандер   | 2                 |
| Клюшки детские   | 2                 |
| Шнуры короткие   | 20                |
| Шапочки-маски для подвижных игр                            | 6                 |
| Коврик массажный от плоскостопия                           | 6                 |
| Коврик со следами ступней и ладоней                        | 1                 |
| Секундомер   | 1                 |
| <b>Тренажерное оборудование</b>                            |                   |
| Тренажер для профилактики плоскостопия                     | 2                 |
| <b>Инвентарь для комплексов общеразвивающих упражнений</b> |                   |
| Мяч – фитбол, зелёный диаметр 75 см                        | 2                 |

|  |    |
|--|----|
| Мяч - фитбол красный диаметр 65 см           | 1  |
| Мяч - фитбол желтый диаметр 65 см            | 1  |
| Гантели детские                              | 40 |
| Обруч гимнастический, диаметр 60 см          | 25 |
| <b>Инвентарь для подвижных игр</b>           |    |
| Кегли пластмассовые                          | 20 |
| Кубики пластмассовые                         | 20 |
| Мячи мягкие                                  | 2  |
| <b>Оборудование, сделанное своими руками</b> |    |
| Ленточки на кольцах                          | 25 |
| Флажки на палочке                            | 40 |
| Массажные коврики                            | 6  |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптированная примерная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л.Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О.П. Гаврилушкина, Г.Г. Голубева и др.; Под ред. проф. Л.В. Лопатиной. – СПб. 2014. – 448 с.
2. Алямовская В.Г. Программа «Как воспитать здорового ребенка». Издательство: LINKA PRESS, 1993 г, 87 с.
3. Глазырина Л.Д. Программа «Физическая культура - дошкольникам», Пособие для педагогов дошко. учреждений. Издательство: Владос, 2000 г, 270 с.
4. Головин О.В. Оздоровление дошкольника. Парциальная программа по физическому воспитанию дошкольников. - Изд-во НГПУ, 2001. - 304с.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 176 с.
6. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым. Программ. метод. пособие для педагогов дошко. образоват. учреждений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. -304 с.
7. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. - М.: АРКТИ, 2000 г, 88 с.
8. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов. по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
9. Кириллова Ю.А. Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. – СПб, 2008.

10. Климова Е.В., Кончиц Н.С., Гребенникова И.Н. Уровень двигательной активности и физической подготовленности детей логопедической и ортопедической группы // Аспирантский сборник. – Новосибирск: Изд – во НГПУ, 2004. – Часть 2. – С. 119 – 123.

11. Носов И.А. Физкультурные занятия с детьми в детском саду и семье: Учебно-методическое пособие. – Новосибирск: НГПУ, 2014. – 141 с.

12. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Н.А. Ноткина, Л.И. Кузьмина, Н.Н. Бойнович. - СПб. Образование, 1993. – 36 с.

13. От рождения до школы. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014, - 368 с.

14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1988, - 143 с.

15. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. Заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

