

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 101 »  
адрес: 623400, Россия, Свердловская область,  
г.Каменск-Уральский, ул. Репина , дом 23  
сайт: <http://dou101.obrku.ru>, email: E-mail:dou\_101\_ku@mail.ru

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от 25.08.2022г.

Утверждена  
приказом заведующего  
Детским садом № 101  
от 01.09.2022г. № 45/1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **инструктора по физической культуре Образовательная область «Физическое развитие» для детей 3 – 7 лет на 2022 -2023 учебный год**

Составлена на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования  
«От рождения до школы»  
под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

**Моховикова Светлана Владимировна**

Составитель:  
инструктор по физической культуре, высшая кв.категория

Каменск-Уральский городской округ

| СОДЕРЖАНИЕ                         |                                                                                                                                                                                       | № стр. |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>           |                                                                                                                                                                                       |        |
| 1.1.                               | Пояснительная записка                                                                                                                                                                 |        |
| 1.2.                               | Цели и задачи реализации основной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с ФГОС дошкольного образования                                                     |        |
| 1.3.                               | Принципы и подходы к формированию образовательной программы                                                                                                                           |        |
| 1.4.                               | Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»                                                                                           |        |
| 1.5.                               | Возрастные индивидуальные особенности контингента воспитанников                                                                                                                       |        |
| 1.6.                               | Планируемые результаты освоения программы (обязательная часть, часть формируемая участниками образовательных отношений)                                                               |        |
| <b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>   |                                                                                                                                                                                       |        |
| 2.1.                               | План реализации ООП ДОУ детей от 3 - 7 лет                                                                                                                                            |        |
| 2.2.                               | Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности у детей от 3 - 7 лет.                                                                           |        |
| 2.3.                               | Формы, способы, методы и средства реализации программы у детей от 3 - 7 лет.                                                                                                          |        |
| 2.4.                               | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |        |
| 2.5.                               | Способы и направления поддержки детской инициативы и самостоятельности.                                                                                                               |        |
| 2.6.                               | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.                                                                                                           |        |
| 2.7.                               | Коррекционно – развивающая работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья                                                                                                     |        |
| 2.8.                               | Взаимодействие инструктора со специалистами ДОУ, семьей, социумом                                                                                                                     |        |
| 2.9.                               | Планирование работы с детьми 3-7 лет                                                                                                                                                  |        |
| 2.10.                              | Модель организации совместной деятельности инструктора по ФК с воспитанниками ДОУ                                                                                                     |        |
| 2.11.                              | Часть ДОУ (региональный компонент): Особенности организации образовательного процесса                                                                                                 |        |
| 2.12.                              | Диагностика уровня развития двигательных навыков и физической подготовленности.                                                                                                       |        |
| <b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> |                                                                                                                                                                                       |        |
| 3.1.                               | Распорядок и режим дня                                                                                                                                                                |        |
| 3.2.                               | Расписание образовательной деятельности (занятия)                                                                                                                                     |        |
| 3.3.                               | Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре                                                                                                                           |        |
| 3.4.                               | Материально-техническое обеспечение программы                                                                                                                                         |        |

## **І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Основная образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Каменска-Уральского «Детский сад № 101» (далее программа) спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того учтены концептуальные положения используемой в ДОУ Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС ДО.

Основная образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Каменска-Уральского «Детский сад № 101» (далее программа) является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учётом приоритетности видов детской деятельности в каждом возрастном периоде и обеспечивающую достижение воспитанниками физической и психологической готовности к школе, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому. В ДОУ оказываются услуги для детей дошкольного возраста от 1,5 до 7 лет, включая коррекцию речи детей от 5 лет до 7 лет.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (зарегистрировано в Министерстве Юстиции РФ 18.12.2020г. № 61573);
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой., разработанная в соответствии с ФГОС ДО.
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 101» (утвержден приказом начальника ОМС УО от 15.01.2016г. № 08)

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации-русском языке.

### **1.2. Цели и задачи реализации основной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с ФГОС дошкольного образования.**

Программа направлена на:

- создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства,
- формирование основ базовой культуры личности,
- всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями,
- подготовку к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

**Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

- определение направлений для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

**Уточняя и дополняя задачи реализации образовательной программы, необходимо отметить, что средствами Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС осуществляется решение следующих задач:**

- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

- уважительное отношение к результатам детского творчества;

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

- обеспечение системы средств и условий для устранения речевых недостатков у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи и осуществления своевременного и полноценного личностного развития, обеспечения эмоционального благополучия посредством интеграции содержания образования и организации взаимодействия субъектов образовательного процесса. Предупреждение возможных трудностей в усвоении программы массовой школы, обусловленных недоразвитием речевой системы старших дошкольников.

- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса; обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

### **1.3. Принципы подходы к формированию образовательной программы.**

Общеобразовательная программа ДОУ № 101 сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом:

- поддержки разнообразия детства;
- сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

**Принципы, сформулированные на основе особенностей Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС:**

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**1.4. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие».**

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 3-7 лет дается по образовательным областям: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

***НОД «Физическое развитие» решают следующие задачи:***

- обеспечение ребенку психологического комфорта, охрана его физического и психического здоровья;
- своевременное выявление и преодоление отклонений в развитии;

- содействие в дополнительном обучении детей, отстающих в усвоении умений и навыков, свойственных их возрасту;
- изучение уровня развития психических функций, свойств и процессов;
- повышение уровня психологической просвещенности членов педагогического коллектива и других взрослых участников процесса воспитания (родителей, законных представителей).

Эффективность воспитательно - образовательной работы определяется чёткой организацией детей в период их пребывания в детском саду, правильным распределением нагрузки в течение дня, координацией и преемственностью в работе всех субъектов образовательного процесса.

#### ***Модель психолого – педагогического сопровождения детей в ДОУ***

- Систематическое наблюдение за детьми в разных видах деятельности и фиксация результатов наблюдения.
- Осуществление мониторинга результативности психолого – педагогической деятельности.
- Планирование индивидуальной работы с детьми в рамках индивидуальных программ сопровождения детей с ОВЗ.

Эффективность воспитательно-образовательной и коррекционно – развивающей работы напрямую зависит от **диагностической деятельности**, которая позволяет своевременно выявлять категорию детей, нуждающихся в углубленной работе.

Педагогическая диагностика (мониторинг) достижений ребенка направлена на изучение:

- деятельностных умений ребенка;
- интересов, предпочтений, склонностей ребенка;
- личностных особенностей ребенка;
- поведенческих проявлений ребенка;
- особенностей взаимодействия ребенка со сверстниками;
- особенностей взаимодействия ребенка со взрослыми.
- исследование уровня готовности к обучению в школе.

#### ***Формы организованной деятельности с детьми***

- *коррекционно - развивающие занятия с детьми*, направленные на развитие эмоционально – волевой и коммуникативной сфер детей старшей и подготовительной группы;
- *занятия, направленные на развитие когнитивной сферы детей* старшей и подготовительной группы, главная цель занятий – развитие познавательных процессов;
- *занятия с детьми, имеющими проблемы в усвоении учебного материала*, главная цель занятий – повышение уровня учебной мотивации;
- *занятия с детьми 2- 4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению.*

**Основным методом** коррекционно – развивающей деятельности с детьми является игра:

- игры с пальчиками;
- игры с лентами;
- игры малой подвижности;
- игры – релаксации;
- игры – фантазирования;
- игры с элементами самомассажа;
- игры – имитации;

А также: беседа; наблюдение; рефлексия.

#### **Предполагаемый результат:**

- Будет создан благоприятный эмоциональный фон и условия, благоприятствующие раскрытию личностного потенциала и нивелированию проблем эмоциональной сферы.
- У детей снизятся проявления агрессии, тревожности
- У детей будет развиваться навык самопрезентации; снятия психомышечных зажимов
- Повысится уровень коммуникативной сферы, следовательно, потребности в общении друг с другом
- Возрастет уровень эмпатии и толерантности к сверстникам и взрослым.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по

формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

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

включает:

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

#### **Основные направления работы:**

- 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;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

#### **Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие»**

##### **Двигательная деятельность**

**3-4 года:**

*Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)*

- 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 начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;***

- 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.

***Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).***

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.
- Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
- Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.
- Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом,
- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

**4-5 лет:**



***Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)***

- 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, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать 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 начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;***

- 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.

***Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).***

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

- Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
- Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
- Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
- Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.
- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым.

**5-6 лет:**

***Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)***

- 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 разбегаться, 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 начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;***

- 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.

***Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).***

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.
- Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.
- Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.
- Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.
- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие. Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале

**6-7 лет:**

***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)***

- 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 начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;***

- 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.

***Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).***

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
- Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
- Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.
- Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.
- Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться. Пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.
- Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.
- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Учить активному отдыху.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих

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

### 1.5. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении

В муниципальном дошкольном образовательном учреждении "Детский сад № 101» в 2021-2022 учебном году функционируют 12 групп.

#### Характерные особенности физического развития детей дошкольного возраста.

##### Возрастные особенности детей 3-х – 4-х лет.

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

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами.

Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

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

**Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка.** Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы. Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. - В младшем дошкольном возрасте развивается

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

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений. Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. **Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.**

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее **играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие**. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. **Положение ребенка в группе сверстников**

**во многом определяется мнением воспитателя.** В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом **поведение ребенка еще ситуативно.** Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

В 3-4 года высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, проявляя при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др). также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

### **Возрастные особенности детей 4-х – 5 лет.**

**В игровой деятельности** детей среднего дошкольного возраста **появляются ролевые взаимодействия.** Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. **Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.**

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. **Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности.** Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д. Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

**Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики.** Развиваются **ловкость**, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым.

Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. **Начинает складываться произвольное запоминание:** дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает **развиваться образное мышление.** Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

**В среднем дошкольном возрасте** улучшается произношение звуков и дикция. **Речь становится предметом активности детей.** Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая

структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

**Изменяется содержание общения ребенка и взрослого.** Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. **Ведущим становится познавательный мотив.** Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. **Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.**

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. **В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.** Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием

образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа.

В возрасте 4—5 лет дети умеют: перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет.**

Дети шестого года жизни уже **могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь** роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные

отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей

могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это **возраст наиболее активного рисования.** В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематические изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся

сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. **Овладевают обобщенным способом обследования образца.** Дети способны выделять основные части

предполагаемой постройки. **Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.** Появляется конструирование в ходе совместной

деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ). Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов. Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения.

Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объекта, в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д. Кроме того, **продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.** В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет **активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.**

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно- ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали. Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок 5-6 лет способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, укрепляются мышцы и



связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет.**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы **начинают осваивать сложные взаимодействия людей**, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

**Игровые действия детей становятся более сложными**, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее.

Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее.

**Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.** Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

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

В этом возрасте дети уже **могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги** и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. **Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.**

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные

отношения, включать фигуры людей и животных. У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

**Продолжает развиваться внимание дошкольников**, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У дошкольников **продолжает развиваться речь**: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи. В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. К 7-ми годам они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места, с разбега с координированностью движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В организации образовательного процесса максимально учитываются индивидуальные характеристики воспитанников МБДОУ:

#### Численность детей:

| общая | девочки | мальчики |
|-------|---------|----------|
| 127   | 70      | 57       |

#### Количество групп по возрастам

| Возраст детей | количество |
|---------------|------------|
| С 3 до 4      | 3          |
| С 4 до 5      | 2          |
| С 5 до 6      | 2          |
| С 6 до 7      | 2          |

#### Состояние психо-физического здоровья детей на 1 сентября 2022г.:

| группа        | Кол-во детей | I группа | II групп | III группа | IV группа | «Д» учёт |
|---------------|--------------|----------|----------|------------|-----------|----------|
| 2 мл.гр. № 5  | 10           | 3        | 7        |            |           |          |
| 2 мл.гр. № 8  | 8            | 3        | 5        |            |           |          |
| 2 мл.гр. № 11 | 8            | 4        | 4        |            |           |          |

|                 |    |   |    |  |  |  |
|-----------------|----|---|----|--|--|--|
| ср.гр. № 6      | 16 | 6 | 10 |  |  |  |
| Сред.гр. № 10   | 16 | 5 | 11 |  |  |  |
| Старш.гр.№ 3    | 15 | 6 | 9  |  |  |  |
| Старш.гр.№ 9    | 18 | 8 | 10 |  |  |  |
| Подгот.гр. № 12 | 20 | 9 | 11 |  |  |  |
| Подгот.гр. № 4  | 16 | 6 | 10 |  |  |  |

#### Анализ заболеваемости и посещаемости детей

| Основные показатели                                               | 2018-<br>2019уч.г. | 2019-<br>2020уч.г. | 2020-<br>2021уч.г. | 2021-<br>2022уч.г. |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Пропуск по болезни в среднем<br>(общая заболеваемость)/1 ребенком | 2,0                | 1,8                | 1,5                | 1,2                |
| % ЧБД                                                             | 2                  | 2                  | 1                  | 1                  |

#### Результаты физической подготовленности:

| годы      | Кол-во<br>детей | Выше<br>нормативных<br>вариантов<br>развития (%) | Высокий<br>уровень<br>развития<br>(%) | Средний<br>уровень<br>развития<br>(%) | Низкий<br>уровень<br>развития<br>(%) | Критический<br>уровень<br>развития<br>(%) |
|-----------|-----------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2018-2019 | 162             | 0                                                | 88                                    | 12                                    | 0                                    | 0                                         |
| 2019-2020 | 163             | 0                                                | 45                                    | 55                                    | 0                                    | 0                                         |
| 2020-2021 | 148             | 0                                                | 39                                    | 61                                    | 0                                    | 0                                         |
| 2021-2022 | 135             | 0                                                | 26                                    | 74                                    | 0                                    | 0                                         |

#### Результат физического развития детей подготовительной группы:

|                                                  | Выпускники<br>2018-2019гг. | Выпускники<br>2019-2020гг. | Выпускники<br>2020-2021 гг. | Выпускники<br>2021-2022 гг. |
|--------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Выше<br>нормативных<br>вариантов<br>развития (%) | 0                          | 0                          | 0                           | 0                           |
| Высокий<br>Уровень (%)                           | 95                         | 50                         | 51                          | 44                          |
| Средний<br>Уровень (%)                           | 5                          | 50                         | 49                          | 56                          |
| Низкий<br>Уровень (%)                            | 0                          | 0                          | 0                           | 0                           |
| Критический<br>уровень<br>развития(%)            | 0                          | 0                          | 0                           | 0                           |

#### 1.6. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части с учётом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей. Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие

возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

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

Освоение примерной основной образовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в ходе внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непрерывной образовательной работы с ними.

В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления этих характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики - от возможностей, которые еще не доступны ребенку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.

Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всей образовательной деятельности. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий взрослых на разных ступенях образовательной деятельности, а также выделить направления развития, в которых ребенок нуждается в помощи.

Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап. Поэтому данные мониторинга – особенности динамики становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка в дошкольном образовании – окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

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

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

- Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.
- Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

#### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:**

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

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

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

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, исследовании, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

#### **К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 4-го года жизни могут:**

- ходить прямо, поднимая ноги, сохраняя заданное направление, выполняя задание.
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием инструктора.
- сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной поверхности, перешагивая через предметы.
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической лесенке произвольным способом.
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40 см.
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать мяч вверх 2-3 раза и ловить его, метать левой и правой рукой на расстояние 3 -5 м.
- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

#### **К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 5-го года жизни могут:**

- ходить и бегать легко, сохраняя правильную технику движения.
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, пролезать с одного пролета на другой, ползать различными способами: опираясь на кисти рук и на стопы и колени, на животе подтягиваясь руками.

- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 70 см).
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2-3.5 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить, отбивать мяч на месте не менее 4-6 раз.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- кататься на самокате.
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

#### **К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 6-го года жизни могут:**

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- знать исходные положения, последовательность выполнения развивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км ухаживать за лыжами.
- кататься на самокате.
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

#### **К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 7-го года жизни могут:**

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- сохранять правильную осанку.
- активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

**Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми основной общеобразовательной Программы на основе особенностей Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС ДО:**

### **Вторая младшая группа (3-4 года)**

#### **Игровая деятельность:**

- может принимать на себя роль, непродолжительно взаимодействовать со сверстниками в игре от имени героя;
- умеет объединять несколько игровых действий в единую сюжетную линию; отражать в игре действия с предметами и взаимоотношения людей;
- способен придерживаться игровых правил в дидактических играх;
- может самостоятельно подбирать атрибуты для той или иной роли; дополнять игровую обстановку недостающими предметами, игрушками;
- имитирует движения, мимику, интонацию изображаемых героев;

#### **Двигательная деятельность:**

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **Средняя группа (4-5 лет)**

#### **Игровая деятельность:**

- объединяясь в игре со сверстниками, может принимать на себя роль, владеет способом ролевого поведения;
- взаимодействуя со сверстниками, проявляет инициативу и предлагает новые роли или действия, обогащает сюжет;

#### **Двигательная деятельность:**

- владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку;
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Старшая группа (5 – 6 лет)**

### **Игровая деятельность:**

- договаривается с партнерами, во что играть, кто кем будет в игре; подчиняется правилам игры;
- умеет разворачивать содержание игры в зависимости от количества играющих детей;

### **Двигательная деятельность:**

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- умеет плавать (произвольно).

### **Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)**

#### **Двигательная деятельность:**

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске;
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- плавает произвольно на расстояние 15 м.
- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы в части формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие»:**

- ребёнок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности, через движение передаёт своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости, индивидуальности в своих движениях
- ребёнок способен придумывать композицию образно-пластичного этюда по заданному сюжету, включаяв него(импровизируя) собственные детали и оригинальные «штрихи» выполнения образа
- ребёнок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала
- различает некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляя осторожность при встрече с некоторыми животными, обитающими на Среднем Урале



- ребёнок проявляет интерес к подвижным, спортивным, народным играм, традиционным для Среднего Урала
- интересуется информацией об истории возникновения мест проживания, средств передвижения человека, способами предупреждения возникновения потенциально опасных ситуаций
- имеет представление о некоторых видах опасных ситуаций на улице, способах поведения в ситуациях
- знает традиционные продукты питания и блюда, характерные для Среднего Урала
- знает традиционные виды спорта для Среднего Урала

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. План реализации ООП ДО у детей от 3 - 7 лет

| №                                | Виды деятельности             | Возрастная группа                | Периодичность                                                                                                                                     | Ответственный                                                          |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <i>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</i> |                               |                                  |                                                                                                                                                   |                                                                        |
| 1.                               | Утренняя гимнастика           | Группы детей 3-7 лет             | Ежедневно                                                                                                                                         | Воспитатели групп                                                      |
| 2.                               | Физическая культура           | Группы детей 3-7 лет             | 3 раза в неделю в группах младшего и среднего дошкольного возраста;<br>в зале 2 раза и на воздухе 1 раз – в группах старшего дошкольного возраста | Инструктор по физкультуре                                              |
| 3.                               | Подвижные игры                | Группы детей 3-7 лет             | 2 раза в день                                                                                                                                     | Воспитатели групп                                                      |
| 4.                               | Гимнастика после дневного сна | Группы детей 3-7 лет             | Ежедневно                                                                                                                                         | Воспитатели групп                                                      |
| 5.                               | Спортивные игры               | Старшая, подготовительная группы | 2 раза в неделю                                                                                                                                   | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп                           |
| 6.                               | Физкультурные досуги          | Группы детей 3-7 лет             | 1 раз в месяц                                                                                                                                     | Инструктор по физкультуре                                              |
| 7.                               | Физкультурные праздники       | Группы детей 3-7 лет             | 2 раза в год                                                                                                                                      | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 8.                               | День здоровья                 | Группы детей 3-7 лет             | 2 раз в год                                                                                                                                       | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |

### 2.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности у детей от 3 - 7 лет.

Важную роль в решении задач по физическому развитию играет физкультурное оборудование: инвентарь. Пособия, игрушки. Физкультурное оборудование подобранно согласно требованию Сан.Пина , а так же на основе медико- педагогических исследований. Физкультурное оборудование способствует развитию основных движений и качеств. Физкультурное оборудование подобранно на основе возрастных особенностей, физической подготовленности. Физкультурный инвентарь позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки.

Чем младше ребенок, тем менее дифференцированно его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Педагог целенаправленно организует образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность в видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

### **Физкультурное оборудование**

| Тип оборудования                      | Наименование                            | Кол-во |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|--------|
| <i>Для ходьбы, бега, равновесия</i>   | Бревно гимнастическое напольное         | 1      |
|                                       | Доска с ребристой поверхностью          | 3      |
|                                       | Куб                                     | 4      |
|                                       | Модуль мягкий (комплект из 4 сегментов) | 1      |
|                                       | Скамейка гимнастическая                 | 2      |
|                                       | секундомер                              | 1      |
| <i>Для прыжков</i>                    | Батут детский                           | 1      |
|                                       | Дорожка-мат                             | 2      |
|                                       | Конус с отверстиями                     | 6      |
|                                       | Мат гимнастический                      | 2      |
|                                       | Комплект для прыжков в высоту           | 1      |
|                                       | Скакалка длинная                        | 23     |
| <i>Для катания, бросания, ловли</i>   | Кегли (набор)                           | 1      |
|                                       | Мешочек с грузом малый                  | 23     |
|                                       | Мишень для бросания                     | 2      |
|                                       | Мяч большой                             | 23     |
|                                       | Мяч средний                             | 23     |
|                                       | Мяч для мини-баскетбола                 | 2      |
|                                       | Мяч для футбола                         | 2      |
|                                       | Мяч мягкий                              | 2      |
|                                       | Насос для мячей                         | 1      |
| <i>Для ползания и лазанья</i>         | Мяч (1 кг)                              | 2      |
|                                       | Дуга большая                            | 2      |
|                                       | Дуга малая                              | 2      |
|                                       | Канат гладкий                           | 2      |
|                                       | Туннель для пролезания                  | 2      |
|                                       | Стенка гимнастическая (пролет)          | 3      |
| <i>Для общеразвивающих упражнений</i> | Мяч - массажер                          | 23     |
|                                       | Гантели детские (пара)                  | 23     |
|                                       | кубики                                  | 23     |
|                                       | Игрушки для ОРУ                         | 23     |
|                                       | Косички                                 | 23     |
|                                       | Мяч-фитбол для гимнастики               | 2      |
|                                       | коврик                                  | 23     |
|                                       | Степ платформы                          | 20     |
|                                       | Обруч малый                             | 23     |
|                                       | Обруч большой                           | 2      |
|                                       | Лента короткая                          | 23     |
|                                       | Палка гимнастическая короткая           | 23     |
|                                       | Палка гимнастическая длинная            | 23     |
|                                       | Флажки                                  | 23     |

## **Организация образовательного процесса по разделу «Физическая культура»**

Для успешной организации образовательного процесса с дошкольниками по физической культуре, необходимо придерживаться следующих целей и задач.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Физическая культура.**

**ЦЕЛЬ:** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### Развивающие:

- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

##### Образовательные:

- обеспечить гармоничное физическое развитие дошкольников;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.

##### Воспитательные:

- воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.

## **Содержание психолого-педагогической работы**

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

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

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

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

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

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

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

## **Физическая культура**

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

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

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

**Подвижные игры.** 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.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

##### **Основные движения**

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

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота

центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

### **Спортивные игры и упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

### **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 (от 4 до 5 лет)**

### **Основные движения**

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



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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных 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, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и 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.

### **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 др.

## **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

### **Основные движения**

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

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, 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, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

**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.

### **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.

### **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 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 к школе группа (от 6 до 7 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое,

по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). 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 душажным 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 велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

### **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.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

### 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы у детей от 3 - 7 лет.

#### Образовательная область «Физическое развитие»

##### **Цель:**

- гармоничное физическое развитие
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- формирование основ здорового образа жизни.

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не 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; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

##### **Дошкольный возраст**

##### **Задачи**

##### **Оздоровительные**

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закалывание.

##### **Образовательные**

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

##### **Воспитательные**

- формирование интереса и потребности в занятиях с физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребёнка (не только физическое, но и умственное, нравственное, трудовое).

##### **Решение образовательных задач предусматривает:**

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;
- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);
- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;
- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;

- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно - изобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;
- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;
- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;
- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве - бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений - состояния организма, тела, положения, осанку (арттерапия, изменение характера действий, составляющих основной вид движения, метание, прыжки и т.п.) и т.д.; релаксирующих – расслабляющих (медитация, дыхание, ароматерапия, хромотерапия), восстанавливающих движений - физические упражнения (силовые - метание, перетягивание и т.п., скоростные - бег, ходьба и т.п., ориентировочные - лазание, подлезание, прыжки и т.п.);
- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;
- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;
- постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания;
- интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

### **Воспитательно-образовательная работа по физическому развитию детей реализуется по направлениям «Физическая культура».**

Связь с другими образовательными областями по направлению «Физическая культура»

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Социально-коммуникативное развитие  | Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности<br>Накопление опыта двигательной активности |
| Познавательное развитие             | В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности                                                                                                                                             |
| Речевое развитие                    | Развитие свободного общения с взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение                                                                                                                                                                                      |
| Художественно-эстетическое развитие | Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей.<br>Развитие музыкально - ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.                                                                                  |

### **Основные методы и приемы по направлению «Физическая культура»**

| Режимные моменты                                                       | Совместная деятельность педагога с детьми                                                               | Самостоятельная деятельность детей                                  | Взаимодействие с семьей                                             |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Формы организации детей                                                |                                                                                                         |                                                                     |                                                                     |
| Индивидуальные<br>Подгрупповые                                         | Групповые<br>Подгрупповые<br>Индивидуальные                                                             | Индивидуальные                                                      | Групповые<br>Подгрупповые<br>Индивидуальные                         |
| <b>Дошкольный возраст:</b><br>Утренняя гимнастика;<br>Физкультминутки; | Организованные образовательные ситуации;<br>НОД;<br>Подвижные игры;<br>Физкультурные досуги (праздники, | Физические упражнения на прогулке;<br>Подвижные игры;<br>Спортивные | Создание соответствующей предметно-развивающей среды;<br>Экскурсии; |

|                  |                                                                                                                                                                                                          |                                        |                                                 |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Игровые моменты; | развлечения);<br>Дни здоровья;<br>Двигательные паузы между занятиями;<br>Туристические походы;<br>Длительные прогулки за территорию детского сада;<br>Спортивные упражнения;<br>Элементы спортивных игр; | упражнения;<br>Элементы спортивных игр | Походы;<br>Физкультурные праздники, развлечения |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|

#### **Направления физического воспитания:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                      |                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:<br>- связанной с выполнением упражнений<br>- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость<br>- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики<br>- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) | Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. | Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Принципы и подходы образовательной области «Физическое развитие»:**

##### **Научно – методические принципы:**

- принцип первенства физической (двигательной) активности
- принцип своевременного начала физического воспитания
- принцип целеполагания
- игровой принцип
- принцип интеграции
- психосоматический принцип
- принцип дозированной помощи
- принцип возрастающей независимости (эмансипации) от взрослых и самостоятельности в творческом решении

##### **Дидактические принципы:**

- систематичность и последовательность
- развивающее обучение
- доступность
- воспитывающее обучение
- учет индивидуальных и возрастных особенностей
- сознательность и активность ребенка \
- наглядность

##### **Специальные принципы:**

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность



### Гигиенические принципы:

- сбалансированность нагрузок
- рациональность чередования деятельности и отдыха
- возрастная адекватность
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

### Принципиальные подходы к организации процесса психофизического развития детей:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм;
- сочетание единства духовного и физического укрепления здоровья в формировании целостной личности;
- организация детей таким образом, чтобы они были свободны и самостоятельны и в то же время чувствовали себя уютно и комфортно;
- неформальное общение с детьми, предоставление возможности проявлять инициативу и активность – больше слушать детей;
- терпение и выдержка, помощь и поддержка ребенку;
- партнерский стиль общения;
- предоставление детям возможности самим увидеть проблему, найти способы ее решения;
- предоставление возможности реализовать потребности детей в двигательной активности в повседневной жизни;
- забота об эмоциональном благополучии каждого ребенка;
- творческий подход, импровизация при организации физкультурных занятий, упражнений, развлечений.

В детском саду осуществляется дифференцированный подход к организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» с учетом группы здоровья воспитанников. Распределение воспитанников на группы здоровья проводит врач с учетом их состояния здоровья. Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаляющих мероприятий доводятся медицинскими работниками учреждения до воспитателей групп. Воспитанники, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением нагрузки.

Для этого воспитатель, инструктор по физической культуре при проведении непрерывной образовательной деятельности «Физическое развитие», утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений должен уменьшить число повторений каждого упражнения в игре, при выполнении спортивных и беговых упражнений. Такие дети выполняют задания с учетом своих возможностей (упрощенные, более низкой интенсивности, скорости, непродолжительное время).

### Методы физического воспитания

| Наглядные                                                                                                                                                                                                                           | Словесные                                                                                                                                        | Практические                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы(музыка, песни) Тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя) | Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа Словесная инструкция. | Повторение упражнений без изменения и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме. |

### Средства физического развития

|                                               |                                                  |                                                            |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Двигательная активность, занятия физкультурой | Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) | Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий) |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

### **Психологическая безопасность**

- Комфортная организация режимных моментов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок.
- Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми.
- Целесообразность в применении приемов и методов.
- Использование приемов релаксации в режиме дня.

### **Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса**

- Учет гигиенических требования.
- Создание условий для оздоровительных режимов.
- Бережное отношение к нервной системе ребенка.
- Учет индивидуальных особенностей и интересов детей.
- Предоставление ребенку свободы выбора.
- Создание условия для самореализации.
- Ориентация на зону ближайшего развития.

### **Формы физического воспитания:**

НОД(физкультурные занятия),утренняягимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на воздухе, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, самостоятельная двигательная деятельность, физкультурные упражнения на прогулке, физкультминутки, закаливающие процедуры, гимнастика пробуждения, день здоровья, эстафеты, сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития детей).

### **Воспитательно-образовательная работа по физическому развитию детей реализуется по направлениям «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»**

Образованность и здоровье – фундаментальные жизненные блага, качеством которых определяется и уровень жизни отдельного человека, состоятельность каждого государства. Происходит это потому, что образование и здравоохранение рассматриваются, как самостоятельные сферы. Задачи управления здоровья воспитанников по самой своей природе имеют комплексный характер.

#### **Задачи:**

1. Побуждение в детях желание заботится о своем здоровье, заинтересованное отношение к собственному здоровью.
2. Формирование установки на использование здорового питания.
3. Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом психологических и иных особенностей, развитие потребности физической культуры и спорта.
4. Выполнение рекомендованного педагогами и врачами режима дня.
5. Формирование знаний о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, низкий уровень закаленности).
6. Формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.
7. Развитие готовности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

### **Основные методы и приемы по формированию начальных представлений здоровом образе жизни**

| Режимные моменты               | Совместная деятельность педагога с детьми   | Самостоятельная деятельность детей | Взаимодействие с семьей                     |
|--------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|
| Формы организации детей        |                                             |                                    |                                             |
| Индивидуальные<br>Подгрупповые | Групповые<br>Подгрупповые<br>Индивидуальные | Индивидуальные                     | Групповые<br>Подгрупповые<br>Индивидуальные |

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                     |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Дошкольный возраст:</b><br>Гигиенические процедуры;<br>Проблемные игровые и практические ситуации;<br>Беседы;<br>Прогулки;<br>Закаливание;<br>Утренняя гимнастика; | Проектная деятельность;<br>Чтение;<br>Соревнования;<br>Рисование по теме;<br>Тематические конкурсы;<br>Проблемные, поисковые игровые и практические ситуации;<br>Игры (дидактические);<br>Праздники здоровья;<br>Ситуационные задания;<br>Беседа «Вредные привычки» | Игры;<br>Гигиенические процедуры;<br>Рассматривание книг, альбомов;<br>Изобразительная деятельность | Создание коллекций;<br>Соревнования;<br>Праздники здоровья |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

### **Средства и методы здоровьеформирования:**

- методики и технологии психолого-медико-социального сопровождения воспитанников на каждом возрастном этапе,
- игры, направленные на здоровьеформирование дошкольников;
- решение проблемных ситуаций;
- промежуточные и итоговые диагностики состояния здоровья,
- мероприятия по формированию здорового образа жизни,
- коррекционная работа по медицинским показателям,
- технологии включения воспитанников и родителей воспитанников в здоровьеформирующую деятельность.

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников** – ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий. Необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились следующие особенности организации деятельности ДОУ:

**1. Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:**

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка.

**2. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе** (дыхательная, зрительная, артикуляционная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, ежедневные прогулки, элементы самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

**3. Создание оздоровительной предметно – пространственной среды и жизненного пространства в групповых комнатах** с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

**4. Совершенствование профессионального мастерства педагогов** посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

**5. Единство воздействия** со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

### **Здоровьесберегающие технологии.**

**Здоровьесберегающие технологии** – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

**Здоровьеформирование** – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов

позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

**Медико-профилактические технологии:**

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- организация физического развития дошкольников;
- организация закаливания;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований Сан ПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды;
- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная, зрительная, артикуляционная гимнастика;
- элементы самомассажа;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

**Виды здоровьесберегающих технологий:**

| Технологии становления и стимулирования здоровья                                                                                                                                             | Технологии обучения здоровому образу жизни                                                                                                                                   | Коррекционные технологии                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- динамические пазы;</li><li>- подвижные и спортивные игры;</li><li>- релаксация;</li><li>- различные гимнастики</li><li>- игровой стретчинг</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- физкультурные занятия;</li><li>- проблемно-игровые занятия;</li><li>- коммуникативные игры;</li><li>- элементы самомассажа</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- артикуляционная гимнастика;</li><li>- технологии музыкального воздействия;</li><li>- кинезиологические упражнения</li></ul> |

**В МБДОУ «Детский сад № 101» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста (Программа «Здоровье»).**

**Оздоровительный процесс включает в себя:**

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (полоскание рта, применение чесночных бус, употребление свежего и репчатого лука, кислородные коктейли и др.);
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
  - рациональный режим жизни;
  - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы, лыжная подготовка);
  - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, воздушные ванны, обширное умывание, полоскание полости рта после употребления пищи);
  - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
  - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные

- физические упражнения и игры, ритмические упражнения, игровой стретчинг, кинезиологические упражнения на занятиях с педагогом – психологом и на занятиях физической культурой с инструктором по физической культуре и др.);
- режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- фельдшером детского сада;
- воспитателями;
- инструктором по физической культуре.
- педагогом – психологом

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшаются.

**СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ,  
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГАМИ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ.**

| Виды<br>здоровьесберегающих<br>педагогических<br>технологий | Время<br>проведения<br>в режиме дня                                                                                                                                                                        | Особенности<br>методики проведения                                                                                                                                                                           | Ответственный                                                             |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                              |                                                                           |
| 1. Динамические<br>паузы                                    | Во время занятий, 2-5<br>мин., по мере<br>утомляемости детей                                                                                                                                               | Рекомендуется для всех<br>детей в качестве<br>профилактики<br>утомления. Могут<br>включать в себя<br>элементы гимнастики для<br>глаз, дыхательной<br>гимнастики и других в<br>зависимости от вида<br>занятия | воспитатели                                                               |
| 2. Подвижные и<br>спортивные игры                           | Как часть<br>непрерывной<br>образовательной<br>деятельности по<br>физической культуре,<br>на прогулке, в группе<br>- малой и средней<br>степенью<br>подвижности.<br>Ежедневно для всех<br>возрастных групп | Игры подбираются в<br>соответствии с возрастом<br>ребенка, местом и<br>временем ее проведения.<br>В ДОУ используем лишь<br>элементы спортивных<br>игр                                                        | воспитатели, инструктор по<br>физической культуре                         |
| 3. Релаксация                                               | В любом подходящем<br>помещении. В<br>зависимости от<br>состояния детей и<br>целей, педагог<br>определяет<br>интенсивность<br>технологии. Для всех<br>возрастных групп                                     | Можно использовать<br>спокойную классическую<br>музыку (Чайковский,<br>Рахманинов), звуки<br>природы                                                                                                         | воспитатели,<br>инструктор по физической<br>культуре,<br>педагог-психолог |

|                                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Игры с во вторую половину дня | Для всех возрастных групп, в игровых центрах развития, прогулка во II половину дня включает организацию подвижных игр детей. | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.                                                                                                                                                                                                       | все педагоги ДОУ                                                                   |
| 5. Гимнастика пальчиковая        | С раннего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно                                                                 | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Комплексы отражены в календарном планировании.                                                                                                                | воспитатели, педагог-психолог, музыкальные руководители                            |
| 6. Гимнастика для глаз           | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста        | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога, использование ИКТ – презентаций «Зрительные гимнастики»                                                                                                                                                                      | все педагоги                                                                       |
| 7. Гимнастика дыхательная        | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы                                                                       | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.                                                                                                                                                        | воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, муз.руководители |
| 8. Гимнастика бодрящая           | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.                                                                                      | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам, массажным коврикам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. Использование нетрадиционного оборудования для процедур. | воспитатели                                                                        |
| 9. Гимнастика корректирующая     | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы                                                                       | Включена в вводную часть утренних гимнастик во всех возрастных группах в качестве профилактики плоскостопия болезней                                                                                                                                                                        | воспитатели, инструктор по физической культуре                                     |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | опорно-двигательного аппарата. И в вводную часть непрерывной образовательной деятельности по физическому воспитанию со 2 младшей группы.                                 |                                                                                                              |
| <b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                              |
| 10. Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре (ОО «Физическая культура») | 3 раза в неделю в зале в группах младшего и среднего дошкольного возраста. В группах старшего дошкольного возраста – 2 раза в неделю в зале, 1 раз в неделю на воздухе.<br>Младший возраст- 15 мин, средний возраст – 20 мин., старшая группа – 25 мин., подготовительная группа – 30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием хорошо проветривается помещение                                                    | инструктор по физической культуре (в группах дошкольного возраста), воспитатели (в группах раннего возраста) |
| 11. Игровой стретчинг                                                                          | На каждом занятии по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                   | С детьми старшего дошкольного возраста в конце общеразвивающих упражнений (либо комплексом ОРУ), в конце непрерывной образовательной деятельности по физической культуре | инструктор по физической культуре                                                                            |
| 12. Игротренинги и игротерапия                                                                 | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом                                                                                                                                                               | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности                                                    | воспитатели                                                                                                  |
| 13. Коммуникативные игры                                                                       | Ежедневно в совместной деятельности педагога с детьми                                                                                                                                                                                                                                      | Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.                                                                                 | воспитатели                                                                                                  |
| 14. Образовательная деятельность из серии «Формирование начальных представлений о ЗОЖ»         | В течении недели в соответствии с циклограммой календарного планирования.                                                                                                                                                                                                                  | Включены в совместную деятельность педагога с детьми и отражены в циклограмме календарного планирования в каждой возрастной группе.                                      | воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, муз.руководители                           |

|                          |                                                                                                                        |                                                                                                                                 |                                                                  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 15. Элементы самомассажа | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы    | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог |
| 16. Точечный самомассаж  | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал                     | воспитатели, инструктор по физической культуре                   |

| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | самостоятельная деятельность детей                                              | образовательная деятельность в семье                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Непрерывная образовательная деятельность (занятия)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | образовательная деятельность в режимных моментах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                 |                                                                                                                      |
| <p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на улице</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p> | <p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>-музыкально-ритмическая,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-коррекционная,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирующие</li> <li>-классические,</li> <li>- коррекционные.</li> </ul> | <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p> | <p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p> |



## 2.4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень, возрастная группа от 6 до 8 лет.

| №<br>п/п                    | Виды<br>испытаний<br>(тесты)                                                         | Мальчики                       |                            |                            | Девочки                    |                            |                         |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
|                             |                                                                                      | Бронзо<br>вый знак             | Серебря<br>ный знак        | Золотой<br>знак            | Бронзовый<br>знак          | Серебря<br>ный знак        | Золотой<br>Знак         |
|                             |                                                                                      | Обязательные испытания (тесты) |                            |                            |                            |                            |                         |
| 1.                          | Челночный<br>бег 3x10 м<br>(сек)                                                     | 10,4                           | 10,1                       | 9,2                        | 10,9                       | 10,7                       | 9,7                     |
|                             | или бег на 30<br>м (сек)                                                             | 6,9                            | 6,7                        | 5,9                        | 7,2                        | 7,0                        | 6,2                     |
| 2.                          | Смешанное<br>передвиже<br>ние (1 км)                                                 | Без учета<br>времени           | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени       | Без учета времени       |
| 3.                          | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком<br>двумя ногами<br>(см)                         | 115                            | 120                        | 140                        | 110                        | 115                        | 135                     |
| 4.                          | Подтягива-<br>ние<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(кол-во раз)            | 2                              | 3                          | 4                          | –                          | –                          | –                       |
|                             | или<br>подтягива-<br>ние из виса<br>лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(кол-во раз) | 5                              | 6                          | 13                         | 4                          | 5                          | 11                      |
| 5                           | Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа на полу<br>(кол-во раз)              | 7                              | 9                          | 17                         | 4                          | 5                          | 11                      |
| 6.                          | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя с<br>прямыми<br>ногами на<br>полу           | Достать<br>пол<br>пальцами     | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>ладонями | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать пол<br>ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору |                                                                                      |                                |                            |                            |                            |                            |                         |

|    |                                                                                                       |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)                                                     | 2                 | 3                 | 4                 | 2                 | 3                 | 4                 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин,сек)                                                                        | 8,45              | 8,30              | 8,00              | 9,15              | 9,00              | 8,30              |
|    | или на 2 км                                                                                           | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|    | или кросс на 1 км по пересеченной местности*                                                          | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м)                                                                        | 10                | 10                | 15                | 10                | 10                | 15                |
|    | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                   | 9                 | 9                 | 9                 | 9                 | 9                 | 9                 |
|    | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 4                 | 5                 | 6                 | 4                 | 5                 | 6                 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов).

### В детском саду разработан проект о ГТО «Нам со спортом по пути, ГТО ждет впереди!»

**Цель:** приобщить детей к спорту, здоровому активному образу жизни через физкультурно-спортивную организованную деятельность в ДОУ.

**Задачи:**

1. Познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения.
2. Расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни.
3. Продолжать развивать двигательные навыки и физические качества детей.

4. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
5. Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.
6. Повышать профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни».

#### **Пути реализации проекта:**

- ежедневное проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна;
- НОД по физической культуре;
- мониторинговые процедуры (диагностика физической подготовленности дошкольников);
- спортивные мероприятия различного уровня;
- привлечение родительской общественности и социума для реализации физкультурно-спортивной деятельности ДОУ;
- консультации для родителей;
- контроль медицинских работников за состоянием здоровья каждого ребенка;
- применение различных методов закаливания и оздоровления детей.

#### **Ожидаемый результат:**

1. повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
2. повышение интереса детей и родителей к здоровому образу жизни;
3. повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;
4. оформление выставки детских работ
5. создание картотеки «Подвижные игры для детей дошкольников».
6. участие социума в спортивной жизни ДОУ,
7. систематическое использование здоровьесберегающих технологий;
8. выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.

#### **Участники проекта:**

воспитатели и дети подготовительных групп

инструктор по физической культуре

родители

педагоги детского сада

План реализации проекта представлен в Приложении

## **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

#### ***Способы поддержки инициативы детей:***

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.).
- включение креативных упражнений в занятия физической культуры

#### ***Направления поддержки детской инициативы***

- ***творческая инициатива*** – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- ***инициатива как целеполагание и волевое усилие*** – предполагает включенность ребенка в разные виды деятельности, где развиваются произвольность, планирующая функция речи;
- ***коммуникативная инициатива*** – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

- **познавательная инициатива** – предполагает любознательность, включенность в двигательное экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

## 2.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий представлены групповыми планами для лучшего взаимодействия инструктора по физической культуре и педагогов работающих на группах. По возможности инструктор по физической культуре использует при проведении своих занятий темы групп подбирая игры, предметы для общеразвивающих упражнений, музыкальный материал, иллюстративный материал для закрепления темы, которая изучается детьми на группе.

### Перспективный план спортивных досугов, развлечений, праздников на 2022-2023уч.год

| Содержание                                                                      | месяц    | группа                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------|
| Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Веселая зарядка»                   | сентябрь | Средние и младшие группы          |
| Спортивный досуг «Найди клад» (спортивное ориентирование)                       | сентябрь | Старшие и подготовительные группы |
| Спортивный досуг (путешествие) «Путешествие на поезде»                          | октябрь  | Средние и младшие группы          |
| Спортивный досуг - Интерактивная игра «Если хочешь быть здоров».                | октябрь  | Старшие и подготовительные группы |
| Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Мой веселый звонкий мяч!»          | ноябрь   | Средние и младшие группы          |
| Спортивный досуг «Человеку друг огонь, только зря его не тронь»                 | ноябрь   | Старшие и подготовительные группы |
| Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «В гости к сказке»                  | декабрь  | Средние и младшие группы          |
| Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Зимние народные игры»              | декабрь  | Старшие и подготовительные группы |
| Спортивный досуг (путешествие) «Мой воздушный, легкий шар»                      | январь   | Средние и младшие группы          |
| Спортивный досуг (весёлые старты) «Гонки на санях»                              | январь   | Старшие и подготовительные группы |
| Неделя развлечений и досуга «Школа молодого бойца»                              | февраль  | Средние и младшие группы          |
| Неделя развлечений и досуга «Школа молодого бойца»                              | февраль  | Старшие и подготовительные группы |
| Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Весенние подвижные игры»           | март     | Средние и младшие группы          |
| Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Здоровье береги, иммунитет укрепи» | март     | Старшие и подготовительные группы |
| Спортивный досуг (игры, игровые упражнения) «Встреча с клоуном Тяпой»           | апрель   | Средние и младшие группы          |
| Спортивный досуг «День здоровья с доктором Айболитом»                           | апрель   | Старшие и подготовительные группы |
| Спортивный досуг (веселые старты) «Космические веселые старты»                  | апрель   | Старшие и подготовительные группы |

|                                                             |      |                                   |
|-------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------|
| Спортивный досуг (путешествие) «Маленькие туристы»          | май  | Средние и младшие группы          |
| Спортивный досуг (веселые старты) «Мы отважные пожарные»    | май  | Старшие и подготовительные группы |
| Музыкально-спортивный праздник посвященный Дню защиты детей | июнь | Все группы                        |

## 2.7. Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

### Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания

| Болезни органов и систем организма                                                                  | Противопоказания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ограничения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)              | 1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).<br>2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.)<br>3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.<br>4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием | 1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)<br>2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.<br>3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.<br>4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).<br>5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение |
| Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.) | 1-4<br>см. противопоказания при болезнях органов кровообращения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1-5<br>см. ограничения при болезнях органов кровообращения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)                    | 1-3<br>см. противопоказания при болезнях органов кровообращения<br>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.<br>5. Переохлаждение тела                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1-4<br>см. ограничения при болезнях органов кровообращения<br>5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.<br>6. Занятия плаванием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Органы пищеварения<br>(хронический гастрит, хронический гастроуденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)                                       | 1-3<br>см. противопоказания при болезнях органов кровообращения<br>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием                                                                                                                                                | 1-5<br>см. ограничения при болезнях органов кровообращения<br>6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед.<br>7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела |
| Нервная система<br>(эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)                                             | 1-3<br>см. противопоказания при болезнях органов кровообращения<br>4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы                                                                                                                                 | 1-5<br>см. ограничения при болезнях органов кровообращения<br>6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.<br>7. Круговые движения головой, наклоны головы             |
| Костно-мышечная система<br>(плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.) | 1-3<br>см. противопоказания при болезнях органов кровообращения                                                                                                                                                                                                                                                          | 1-4<br>см. ограничения при болезнях органов кровообращения<br>5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела                                                              |
| Органы зрения<br>(миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)                                     | 1-3<br>см. противопоказания при болезнях органов кровообращения<br>4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела.<br>5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.) | 1-5<br>см. ограничения при болезнях органов кровообращения<br>6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)              |
| Эндокринная система<br>(ожирение, сахарный диабет и др.)                                                                                            | 1-3<br>см. противопоказания при болезнях органов кровообращения.<br>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием                                                                                                                                               | 1-5<br>см. ограничения при болезнях органов кровообращения.<br>6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)             |

Для получения качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья осуществляется деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития.

Цели коррекционной работы: коррекция нарушений развития детей с ОВЗ, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы.

Задачи коррекционной работы:

- обеспечение адекватных возможностям и индивидуальным особенностям развития детей с ОВЗ организационно- педагогических условий, необходимых для качественного освоения ими содержания основной образовательной программы,

- разностороннее развитие детей с ОВЗ с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации

- координация усилий всех субъектов образовательного процесса, принимающих участие в реализации Программы.

Специальные условия для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья:

1. механизм адаптации программы для детей с ОВЗ: использование специальных методов и приёмов обучения и воспитания для детей с ТНР, ЗПП

- индивидуальная программа сопровождения ребёнка на основании рекомендаций ПМПК,

- индивидуальный подход

-использование практических и наглядных методов, формирующих сенсомоторную основу представлений и понятий о познавательной действительности, дополнением к этим методам являются словесные методы

- практически-действенные методы воспитания: поручения, упражнения, воспитывающие ситуации, игра. Это методы необходимо сочетать с различными информационными методами. Ценным является опора на визуальную информацию, сопровождаемую комментариями, разъяснениями педагогов, использование примеров из окружающей ребёнка жизни, личного опыта педагога

- различные виды игр для формирования личности ребёнка, его взаимоотношений с окружающими, для коррекции познавательных, эмоциональных, волевых процессов, общения

-комплекс учебно-игровых занятий

-Предотвращение утомляемости

-Активизация познавательной деятельности

Ещё одним условием успешного обучения детей с ОВЗ является организация групповых и индивидуальных занятий, которые дополняют коррекционно-развивающую работу, и направлены на преодоление специфических трудностей и недостатков, характерных для детей с ОВЗ

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;

- развитие речи посредством движения;

- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается комплекс мер спортивно- оздоровительного характера, направленных на адаптацию к нормальной социальной среде людей с

ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Основные задачи, которые стоят перед педагогов в работе с детьми с ОВЗ:

- формировать у ребенка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путем изменения самого ребенка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В совокупности обозначенные образовательные области обеспечивают решение общеразвивающих задач. Вместе с тем каждый из видов деятельности имеет свои коррекционные задачи и соответствующие методы их решения. Это связано с тем, что дети с ОВЗ имеют как общие, так и специфические особенности, обусловленные непосредственно имеющимися нарушениями. Содержание базовых направлений работы в программах воспитания и обучения сочетается со специальными коррекционными областями. Например, дети с эмоциональными расстройствами нуждаются в специальном воздействии, направленном на коррекцию их деятельности сферы, на формирование навыков взаимодействия со взрослыми и со сверстниками

### **Условия обучения детей с ОВЗ**

Этап дошкольного детства — время вхождения ребенка с ОВЗ в первую общественную образовательную систему — дошкольное обучение и воспитание. Для оптимального осуществления интеграции на этапе дошкольного детства необходимо соблюдать специальные условия воспитания и обучения детей с ОВЗ, организовывать безбарьерную среду их жизнедеятельности. В процессе образовательной деятельности в дошкольном учреждении важно гибко сочетать индивидуальный и дифференцированный подходы; это способствует тому, чтобы все дети принимали участие в жизни коллектива.

Одним из условий повышения эффективности коррекционно-педагогической работы является создание адекватной возможностям ребенка охранительно-педагогической и предметно-развивающей среды, то есть системы условий, обеспечивающих полноценное развитие всех видов детской деятельности, коррекцию отклонений высших психических функций и становление личности ребенка (культурные ландшафты, физкультурно-игровые и оздоровительные сооружения).

Организация воспитания и обучения дошкольников с ОВЗ предполагает внесение изменений в формы коррекционно-развивающей работы. Для большинства детей характерны моторные трудности, двигательная расторможенность, низкая работоспособность, что требует внесения изменений в планирование образовательной деятельности и режим дня. В режиме дня должно быть предусмотрено увеличение времени, отводимого на проведение гигиенических процедур, прием пищи. Предусматривается широкое варьирование организационных форм коррекционно-образовательной работы: групповых, подгрупповых, индивидуальных.

При проектировании индивидуальной программы сопровождения следует опираться на **ряд принципов:**

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированности объема изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объема программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определенных тем;

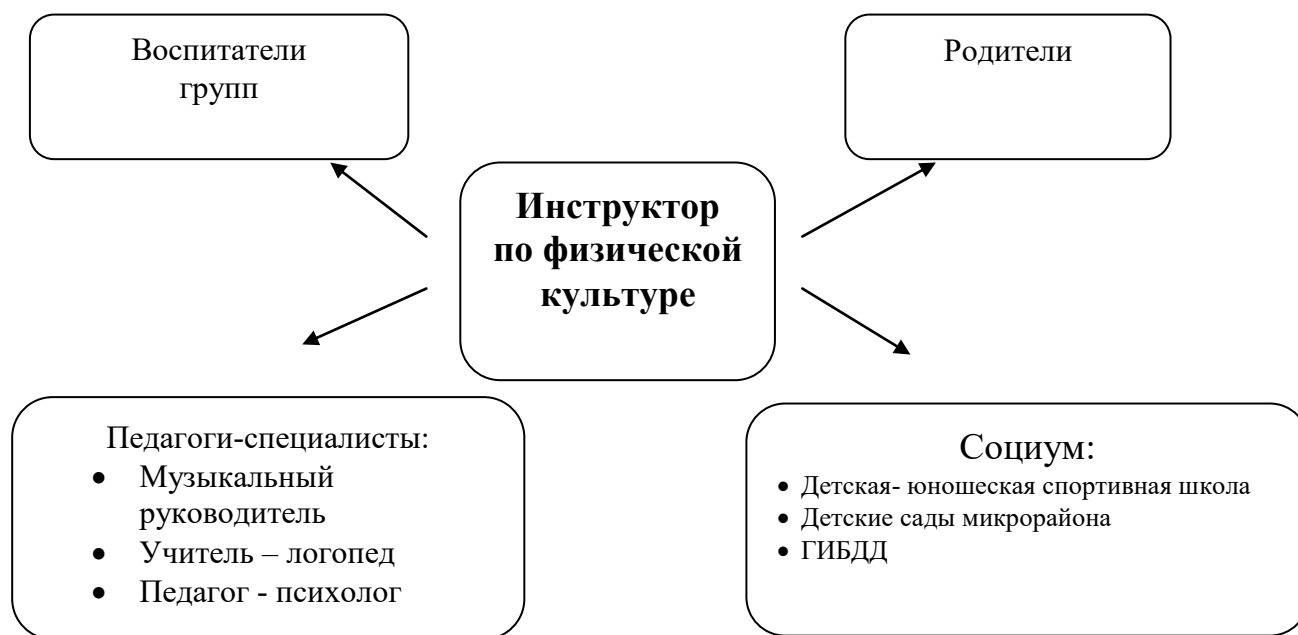


• принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объема; при концентрическом построении программы материал повторяется путем возвращения к пройденной теме. Это дает возможность более прочного усвоения материала.

• принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

## 2.8. Взаимодействие со специалистами ДОУ, семьей, социумом.

**Схема организации работы по взаимодействию инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений:**



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

### Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

1. Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтоб ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.
2. «Формирование начальных представлений о зоровом образе жизни» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация, развитие общения, нравственное воспитание» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Формирование основ безопасности» —

формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Трудовое воспитание, самостоятельность» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

3. Оказание методической помощи воспитателям по вопросам физического воспитания дошкольников (консультации, выступления на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах, совместная разработка досуговых мероприятий и т.д.).

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагога - психолога**

1. Коррекция эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов (игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами);
2. Совместное проведение кинезиологических упражнений на занятии физической культурой
3. Психопрофилактическая работа (игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов)

### **Формы и методы работы с родителями**

*Цели работы с родителями можно сформулировать следующим образом:*

- выстраивание доверительных взаимоотношений педагога-воспитателя с детьми и родителями;
- определение запросов родителей и их позиции в физическом воспитании ребенка;
- согласование совместного режима работы родителей и воспитателей, так чтобы возникающие проблемы решались оперативно и действенно;

**Содержание работы с родителями** реализуется через разнообразные формы. Главное донести до родителей знания, побудить их стать активными участниками образовательных отношений:

### **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

#### *Основные направления и формы взаимодействия с семьёй*

| <b>Направление работы</b>                           | <b>Формы взаимодействия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Система изучения образовательных потребностей семьи | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование родителей</li> <li>• Индивидуальные беседы с родителями</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Информирование родителей о работе ДОУ               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Информационные листы</li> <li>• Оформление информационных стендов</li> <li>• Организация выставок детского творчества</li> <li>• Создание памяток, буклетов</li> <li>• Размещение материалов на сайте ДОУ</li> <li>• Фотовыставки</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |
| Педагогическое просвещение родителей                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультации</li> <li>• Создание библиотеки для родителей</li> <li>• Папки-передвижки</li> <li>• Представление презентаций по различным темам воспитания и развития детей</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Совместная деятельность                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие в исследовательской и проектной деятельности</li> <li>• Участие в спортивных праздниках, конкурсах, концертах</li> <li>• Участие в туристической деятельности</li> <li>• Участие в тематических выставках</li> <li>• Ежедневные беседы с родителями по режимным моментам</li> <li>• Мини-консультации по интересующим вопросам воспитания и развития детей</li> <li>• Дни открытых дверей</li> <li>• Родительские собрания</li> </ul> |

### **Содержание взаимодействия с семьёй**

| <b>Образовательные области и направления организации жизнедеятельности</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i><b>Физическое развитие</b></i>                                          |                                                                                                                                                                             |
| Овладение элементарными нормами и правилами здорового                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснять влияние образа жизни семьи на здоровье ребёнка.</li> <li>• Информировать о факторах, влияющих на физическое и</li> </ul> |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| образа жизни                         | <p>психическое здоровье (спокойное общение, питание, закаливание, движение, переохлаждение, перекармливание и др.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.</li> <li>Разъяснять важность посещения секций, ориентированных на оздоровление дошкольников.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Овладение двигательной деятельностью | <ul style="list-style-type: none"> <li>Разъяснять необходимость создания предпосылок для полноценного физического развития ребёнка.</li> <li>Ориентировать на формирование у детей положительного отношения к физкультуре и спорту.</li> <li>Стимулировать к совместным спортивным занятиям (коньки, лыжи, посещение спортивного зала), совместным подвижным играм, прогулкам в лесу (парке); созданию спортивного уголка дома; покупке спортивного инвентаря (мячи, велосипед, роликовые коньки, самокат и т.д.).</li> <li>Информировать о задачах физического развития на разных возрастных этапах развития.</li> <li>Информировать о влиянии физических упражнений на организм ребёнка.</li> <li>Информировать о взаимосвязи показателей физической подготовленности со здоровьем ребёнка.</li> <li>Привлекать к участию в спортивных мероприятиях в детском саду.</li> </ul> |

**Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями  
на 2022-2023 учебный год**

| Месяц    | Название                                                                                                              | Формы и методы работы                                                       | Задачи                                                                                                                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»                                                            | Родительское собрание                                                       | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании                              |
|          | «Физическая культура и оздоровление»                                                                                  | Анкетирование                                                               | Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению                                                   |
|          | «Значение режима дня для здоровья ребенка»<br>«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» | Информация для родителей на сайте детского сада и на информационных стендах | Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду                    |
|          | Слет юных туристов «Осенний маршрут»                                                                                  | Участие родителей в проведении мероприятия                                  | Побуждать родителей к активному участию. Создать положительную эмоциональную обстановку                                         |
| Октябрь  | «Прогулка для здоровья»<br>«Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период»                       | Информация для родителей на сайте детского сада и на информационных стендах | Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье<br>Пропаганда здорового образа жизни |

|         |                                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                             |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                             |
|         | «Мы - спортивная семья»                                                                     | Фотоконкурс                                                                 | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности                                      |
| Ноябрь  | «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»                                               | Информация для родителей на сайте детского сада и на информационных стендах | Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей                        |
|         | «Мониторинг по физическому развитию детей»                                                  | Индивидуальные консультации                                                 | Ознакомить родителей с результатами мониторинга по физическому развитию и пути дальнейшего развития физических качеств детей.               |
| Декабрь | «Лыжи для здоровья»                                                                         | Информация для родителей на сайте детского сада и на информационных стендах | Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах             |
|         | «Моя семья – моя радость»                                                                   | Выставка рисунков с родителями                                              | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности                 |
|         | Городские соревнования по спортивному ориентированию «Спортивные звездочки»                 | Участие родителей в проведение мероприятия                                  | Побуждать родителей к активному участию. Создать положительную эмоциональную обстановку                                                     |
| Январь  | Развлечение «На лыжню»                                                                      | Привлечение к организации и проведению                                      | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности                 |
|         | «Дыхательная гимнастика»                                                                    | Информация для родителей на сайте детского сада и на информационных стендах | Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации                                                                |
| Февраль | Городская спортивная игра «Молодая гвардия»                                                 | Участие родителей в проведение мероприятия                                  | Побуждать родителей к активному участию. Создать положительную эмоциональную обстановку                                                     |
|         | «Школа молодого бойца»                                                                      | Участие родителей в проведение мероприятия                                  | Побуждать родителей к активному участию. Создать положительную эмоциональную обстановку                                                     |
|         | Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Участие родителей в проведение мероприятия                                  | Доставить радость общения и единения детям и родителям<br>Повышать интерес детей к физической культуре<br>Пропаганда здорового образа жизни |

|        |                                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                                                                                 |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                                                                                 |
| Март   | «Упражнения для развития правильной осанки»                                                                                                                    | Информация для родителей на сайте детского сада и на информационных стендах | Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей                                                                       |
|        | «Использование здоровьесберегающих технологий в системе работы по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста (игровые приемы самомассажа)» | Мастер-класс для родителей                                                  | Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье<br>Пропаганда здорового образа жизни |
| Апрель | «День смеха»                                                                                                                                                   | Физкультурный праздник                                                      | Привлекать родителей к участию в жизни детского сада                                                                            |
|        | «Неделя здоровья»                                                                                                                                              | Участие родителей в проведение мероприятия                                  | Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье   |
| Май    | «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»                                                                                                      | Информация для родителей на сайте детского сада и на информационных стендах | Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье   |
|        | «Наши достижения»                                                                                                                                              | Индивидуальные консультации                                                 | Ознакомить родителей с результатами мониторинга по физическому развитию                                                         |
| Июнь   | «День защиты детей»                                                                                                                                            | Физкультурный праздник                                                      | Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях                                                             |
|        | «Осторожно – Лето»<br>«Закаливание детей в летний период»                                                                                                      | Информация для родителей на сайте детского сада и на информационных стендах | Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период                                              |

**План работы инструктора по физической культуре  
с воспитателями и узкими специалистами  
на 2022-2023уч.год**

| месяц    | Работа с воспитателями                                                                                                                                                                                                                                                          | Работа с педагогом-психологом                                                                           | Работа с музыкальным руководителем                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Обсуждение результатов диагностики по физическому развитию детей.<br>Консультация «Роль воспитателя на физкультурных занятиях»<br>Рекомендации по внесению вариантов и усложнений к подвижным играм.<br>Помощь в подготовке к городскому слету юных туристов «Осенний маршрут». | Обсуждение результатов диагностики.<br><br>Планирование деятельности по темам интегрированного занятия. | Планирование деятельности по темам интегрированного занятия. |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | <p>Консультация «Как оборудовать физкультурный уголок в группе согласно ФГОС»</p> <p>Рекомендации по внесению изменений в содержание предметно-развивающей среды физкультурных уголков групп, участков, пополнив необходимым физкультурным оборудованием</p> <p>Подготовка к фото-конкурсу «Мы спортивная семья»</p>                                                                                                          | Консультация по работе с детьми с проблемами в поведении.                                                                                                                           | Привлечение в подготовке к спортивному досугу «Путешествие на поезде»                                     |
| Ноябрь  | <p>Консультация «Роль воспитателя на физкультурных занятиях по обучению детей спортивному ориентированию». Подобрать литературу по физическому воспитанию для повседневной работы педагогов.</p> <p>Помощь в разработке памяток для родителей «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»</p> <p>Подготовка в проведении спортивного досуга «Человеку друг огонь, только зря его не тронь»</p>                              | <p>Консультация по работе с детьми с нарушением эмоционально-волевой сферы.</p> <p>Привлечение к разработке памяток для родителей «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»</p> | Совместный подбор музыкального сопровождения к спортивному досугу «Мой веселый звонкий мяч!».             |
| Декабрь | <p>Практические рекомендации: как правильно организовать подвижную игру на улице зимой; алгоритм обучения детей подвижным играм.</p> <p>Предложить педагогам варианты подвижных игр на прогулке зимой.</p> <p>Помощь в проведении выставки рисунков «Моя семья – моя радость»</p> <p>Помощь в проведении и подготовке досуга «Зимние народные игры»</p>                                                                       | Использование рекомендаций психолога в индивидуально-психологическом подходе к детям.                                                                                               | Совместная работа по двигательному развитию детей.                                                        |
| Январь  | <p>Консультация «Роль воспитателя на физкультурных занятиях по обучению детей ходьбе на лыжах старшего дошкольного возраста».</p> <p>Помощь в проведении и подготовке досуга «Гонки на санях»</p> <p>Участие в проекте «Все на лыжи!»</p>                                                                                                                                                                                     | Подготовка интегрированного досуга «Здоровье береги, иммунитет укрепи»                                                                                                              | Совместный подбор музыкального сопровождения к занятиям, к спортивному досугу «Мой воздушный, легкий шар» |
| Февраль | <p>Обсуждение, подготовка и проведение патриотической недели «Школа молодого бойца»</p> <p>Выработать единую тактику использования и включения инновационных технологий оздоровления в повседневную жизнь дошкольников.</p> <p>Помощь в подготовке к городской спортивной игре «Молодая гвардия»</p> <p>Помощь в подготовке к Фестивалю Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> | Привлечение в подготовке к патриотической неделе «Школа молодого бойца»                                                                                                             | Привлечение в подготовке к патриотической неделе «Школа молодого бойца»                                   |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Март   | Помощь в проведении и подготовке досуга «Здоровье береги, иммунитет укрепи»                                                                                                                                                                                                                                                                   | Использование рекомендаций психолога в индивидуально-психологическом подходе к детям. | Совместный подбор музыкального сопровождения к занятиям, к досугу «Здоровье береги, иммунитет укрепи» |
| Апрель | Приобщать воспитателей к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни; осуществлять преемственность в физическом воспитании между инструктором по физической культуре и воспитателями.<br>Подготовка к мероприятию «Неделя здоровья»                                                                                                           | Подготовка интегрированного мероприятия «Неделя здоровья»                             | Совместный подбор музыкального сопровождения к занятиям, к досугу «Встреча с клоуном Тяпой»           |
| Май    | Проведение диагностики по физическому развитию детей. Обсуждение сценария праздника ко дню защиты детей, изготовление атрибутов к оформлению площадки. Помощь в подборе материалов для родителей по темам: «Осторожно – Лето», «Закаливание детей в летний период». Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы за 2021-2022 уч.год | Обсуждение результатов диагностики                                                    | Совместный подбор музыкального сопровождения к занятиям, к празднику «День защиты детей»              |

## 2.9. Планирование работы с детьми 3-7 лет.

### *Перспективный план работы на 2022 – 2023 учебный год.*

**Цель работы:** построение работы ДОУ в соответствии с ФГОС ДО, создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

### *Календарно - тематическое планирование на 2022-2023 учебный год.*

#### *Вторая младшая группа 3-4 года. (Приложение № 1)*

#### *Средняя группа 4-5 лет (Приложение № 2)*

#### *Старшая группа 5-6 лет (Приложение № 3)*

#### *Подготовительная группа 6-7 лет (Приложение № 4)*

## 2.10. Модель организации совместной деятельности инструктора по физической культуре с воспитанниками ДОУ.

- ♦ Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года
- ♦ Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты)
- ♦ Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта)
- ♦ Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)
- ♦ Специальные виды закаливания
- ♦ Физкультминутки
- ♦ НОД по физическому развитию
- ♦ Прогулка в двигательной активности



- ♦ Гимнастика после сна
- ♦ Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне)
- ♦ Физкультурные досуги, игры и развлечения
- ♦ Самостоятельная двигательная деятельность
- ♦ Туристический кружок «Весёлый рюкзачок»
- ♦ Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

**2.11. Задачи реализации содержания образовательной области**  
**«Физическое развитие»**  
**в части ОП, формируемой участниками образовательных отношений.**

Часть формируемая участниками образовательных отношений ДОУ(региональный компонент) – парциальная программа «Мы живём на Урале» О.В.Толстикова:

| младший дошкольный<br>возраст<br>3 – 4 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | средний<br>дошкольный возраст<br>4-5 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | старший<br>дошкольный возраст<br>5-7 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</li> <li>2. Дать представления о полезной и вредной пище; о традиционных для нашего региона продуктах, полезных для здоровья человека.</li> <li>3. Формировать у детей желание играть в народные подвижные игры.</li> <li>4. Продолжать формировать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</li> <li>2. Продолжать формировать представления о полезной и вредной пище; о традиционных для нашего региона продуктах, полезных для здоровья человека. Познакомить детей с некоторыми традиционными для Среднего Урала продуктами питания и блюдами.</li> <li>3. Познакомить детей с народными традициями в оздоровлении. Дать представление о лесной аптеке.</li> <li>4. Формировать умение выбирать одежду в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Приобщать детей к закаливанию, сохранению здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала.</li> <li>5. Продолжать знакомить детей с традиционными для Урала видами спорта, спортивными, подвижными (народными) играми.</li> <li>6. Продолжать формировать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</li> <li>2. Закреплять представления детей о оздоравливающих свойствах натуральных продуктов питания; витаминах, их влиянии на укрепление организма; традиционных для Среднего Урала продуктов питания и блюд. Сформировать представление о национальной кухне.</li> <li>3. Продолжать приобщать детей к закаливанию, сохранению здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала.</li> <li>4. Познакомить детей с особенностями национальной одежды народов Урала.</li> <li>5. Заинтересовать детей спортивными событиями в своем городе, регионе, стране.</li> </ol> <p>Познакомить со знаменитыми спортсменами, спортивными командами родного города.</p> <p>Сформировать представление детей о подготовке спортсмена (кружки, секции, спортивные школы).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Продолжать знакомить детей с традиционными для Урала видами спорта, спортивными, подвижными (народными) играми.</li> <li>8. Продолжать формировать представление о ценности</li> </ol> |

|  |  |                                                           |
|--|--|-----------------------------------------------------------|
|  |  | здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. |
|--|--|-----------------------------------------------------------|

**Педагогические средства, методы и формы работы с детьми образовательной области «Физическое развитие»:**

Игры народов Среднего Урала. Спортивные игры. Целевые прогулки, экскурсии по городу. Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.

2. Встречи с известными людьми спорта города Каменска-Уральского;
3. День здоровья с участием родителей – спортсменов;
4. Участие детей вместе с родителями в спортивных мероприятиях города.
5. Туристическая деятельность в рамках парциальной программы «Весёлый рюкзачок»

**2.11. Диагностика уровня развития двигательных навыков и физической подготовленности.**

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: текущая - ноябрь, итоговое обследование - апрель.

Оценка физической подготовленности осуществляется по методике Г. Лесковой, Н. Ноткиной, по трех балльной шкале :

3 балла – **высокий уровень навыка**. Правильно выполняются всеосновные элементы движения;

2 балла – **средний уровень**, справляется с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл – **низкий уровень**, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

**Показатели бега. Бег на скорость (10 метров)**

| Возраст | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 3       | М   | <               | 3,7             | >              |
|         | Д   | <               | 3,9             | >              |
| 4       | М   | <               | 3,2             | >              |
|         | Д   | <               | 3,4             | >              |
| 5       | М   | <               | 3,1             | >              |
|         | Д   | <               | 3,2             | >              |
| 6       | М   | <               | 2,9             | >              |
|         | Д   | <               | 3,1             | >              |
| 7       | М   | <               | 2,8             | >              |
|         | Д   | <               | 2,9             | >              |

**Бег на скорость (30 метров)**

| Возраст | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 4       | М   | 9,4-8,7         | 9,5-9,9         | 10,0-10,7      |
|         | Д   | 9,8-8,7         | 9,9-10,2        | 10,0-12,2      |

|   |   |         |         |          |
|---|---|---------|---------|----------|
| 5 | М | 8,3-7,9 | 8,4-9,2 | 9,3-10,0 |
|   | Д | 8,8-8,3 | 8,9-9,2 | 9,3-10,2 |
| 6 | М | 7,6-7,5 | 7,7-8,2 | 8,3-8,5  |
|   | Д | 8,2-7,8 | 8,3-8,8 | 8,9-9,2  |
| 7 | М | 7,2-6,8 | 7,3-7,5 | 7,6-8,0  |
|   | Д | 7,5-7,3 | 7,6-7,9 | 8,0-8,7  |

### *Методика обследования.*

#### **Младший возраст:**

1. Туловище прямое (или немного наклонено).
2. Выраженный момент «полёта».
3. Свободные движения рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

#### **Средний возраст:**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки согнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. Ритмичный бег.

#### **Старший возраст:**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

#### **Предварительная работа:**

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и т.д.) Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

### *Челночный бег (3\*10м) сек.*

| Возраст | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 4       | М   | <               | 12,7            | >              |
|         | Д   | <               | 12,4            | >              |
| 5       | М   | <               | 11,3            | >              |
|         | Д   | <               | 11,6            | >              |
| 6       | М   | <               | 11,2            | >              |
|         | Д   | <               | 11,3            | >              |
| 7       | М   | <               | 9,7             | >              |
|         | Д   | <               | 10,1            | >              |

### Методика обследования.

#### Шестого - седьмого года жизни:

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

#### Предварительная работа.

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; (3\*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и т.д.) Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

#### *Показатели прыжков. Прыжки в длину с места (см).*

| Возраст | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 3       | М   | 55,0 и >        | 40,0-54,5       | 39,0 и <       |
|         | Д   | 45,0 и >        | 35,0-44,5       | 34,0 и <       |
| 4       | М   | 70,0 и >        | 58,0-69,5       | 57,0 и <       |
|         | Д   | 70,0 и >        | 60,0-69,0       | 59,0 и <       |
| 5       | М   | 92,0 и >        | 77,1-91,6       | 76,0 и <       |
|         | Д   | 87,0 и >        | 76,2-86,5       | 75,0 и <       |
| 6       | М   | 101,0 и >       | 86,3-100,0      | 85,0 и <       |
|         | Д   | 100,0 и >       | 88,0-99,6       | 87,0 и <       |
| 7       | М   | 113,0 и >       | 100,0-112,7     | 99,0 и <       |
|         | Д   | 114,0 и >       | 98,0-113,4      | 97,0 и <       |

### Методика обследования

#### Младший возраст:

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

#### Средний возраст:

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад;
2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх.
3. Полет: руки вперед - вверх; туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

**Старший возраст:**

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно (верх - вперед); выпрямление ног: резкий мах руками вперед верх.
3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед верх.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

**Показатели метания. Метание мешочка в даль (150 - 200 г) правой и левой рукой, (м)**

| Возраст | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 3       | М   | 4,3             | 3,4             | 2,3            |
|         |     | 3,5             | 2,4             | 1,9            |
|         | Д   | 3,5             | 2,4             | 2,1            |
|         |     | 2,7             | 2,0             | 1,5            |
| 4       | М   | 5,5             | 4,1             | 2,5            |
|         |     | 4,8             | 3,4             | 2,0            |
|         | Д   | 4,8             | 3,4             | 2,4            |
|         |     | 4,2             | 2,8             | 1,8            |
| 5       | М   | 7,5             | 5,7             | 3,9            |
|         |     | 4,7             | 4,2             | 3,0            |
|         | Д   | 5,9             | 4,4             | 3,5            |
|         |     | 4,5             | 3,5             | 2,5            |
| 6       | М   | 9,8             | 7,9             | 4,4            |
|         |     | 8,9             | 7,9             | 4,4            |
|         | Д   | 8,3             | 5,4             | 3,3            |
|         |     | 5,7             | 4,7             | 3,0            |
| 7       | М   | 13,9            | 10,0            | 6,0            |
|         |     | 10,8            | 6,8             | 5,0            |
|         | Д   | 11,8            | 8,3             | 5,5            |
|         |     | 8,0             | 5,6             | 4,6            |

**Методика обследования.****Младший возраст:**

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.
2. Замах: небольшой поворот вправо.
3. Бросок: с силой

**Средний возраст:**

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; поворот в направлении броска, правая рука - верх - вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдале - вверх; сохранение заданного направления полет предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

**Старший возраст:**

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

**Бросок набивного мяча (1 кг.) из - за головы, стоя (с.м.)**

|   |   | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---|---|-----------------|-----------------|----------------|
| 4 | М | >               | 160,0           | <              |
|   | Д | >               | 145,5           | <              |
| 5 | М | >               | 168,0           | <              |
|   | Д | >               | 150,0           | <              |
| 6 | М | >               | 210,0           | <              |
|   | Д | >               | 170,0           | <              |
| 7 | М | >               | 240,0           | <              |
|   | Д | >               | 209,0           | <              |

**Методика обследования.**

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;
2. Податься всем туловищем вперед;
3. Туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;
4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед - вверх и сделать бросок, зафиксировать результат.

***Показатели гибкости***

|   |   | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---|---|-----------------|-----------------|----------------|
| 4 | М | >               | 1,1             | <              |
|   | Д | >               | 1,8             | <              |
| 5 | М | >               | 3,8             | <              |
|   | Д | >               | 6,8             | <              |
| 6 | М | >               | 3,9             | <              |
|   | Д | >               | 7,6             | <              |
| 7 | М | >               | 5,0             | <              |
|   | Д | >               | 7,9             | <              |

**Методика обследования.**

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

### **Качественная характеристика уровней развития физических качеств детей младшего возраста.**

**Высокий уровень** ( 15 и более баллов): Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполняет команды инструктора, сохраняет правильную осанку Бежит дистанцию 10 м меньше чем за 3, сек, движения рук и ног во время бега согласованы, ритмичны, дыхание ровное. Прыгает в длину с места 70,0 и более см, мягко приземляясь на обе ноги. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой: м-5,5 м, д-5,2 м.

**Средний уровень:** ( от 8 до 14 баллов):Ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп движений замедленный. Бегают на скорость 10 м за 3,2 сек. Движения рук и ног согласованы, но бег неритмичный, допускает незначительные ошибки. Прыгает в длину с места ( 58,0-60,0см). Метает мешочек вдаль-м-4,1; д-3,4.

**Низкий уровень:** ( ниже 8 баллов)Во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный, команды инструктора выполняет с трудом ( по показу). Бегают на скорость 10 м, более, чем за 3, 4 сек. во время бега движения рук и ног не согласованы, дыхание не ровное, не сохраняется осанка. Прыгает в длину с места 57,0 см и меньше. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой 1,8-2.5 м.

### **Качественная характеристика уровней развития физических качеств детей среднего возраста.**

**Высокий уровень** ( 18 баллов и более): ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное, бегают на скорость 10 м за м- меньше 3,1 сек, д-меньше 3,2 сек; 30 м-м-8,3-7,9; выполняет челночный бег меньше чем за м-11,3 ск, д-11.6 сек. Бег легкий, прыгает в длину с места-м-92,0 см, д- 87,0 и более энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие. Сохраняя правильную осанку, метает вдаль правой и левой рукой мешочек-7.5 м и более; выполняет бросок набивного мяча стоя из-за головы-1 кг на 168 см и более; самостоятельно принимает и.п., рассчитывая силу и направление броска. Гибкость- ниже уровня опоры более, чем-м-3,8, д-6,8.

**Средний уровень:** ( от 10 до 17 баллов): ходит, сохраняя правильную осанку по указанию инструктора, дыхание не ритмичное, шаг тяжелый. Бегают на скорость 10 м , более, чем за 3,2 сек, 30 м-9,2 сек.Выполняет челночный бег за 11.3-11,6 сек, бег на ритмичность, осанка не сохраняется. Прыгает в длину с места-м-77,1-91,6 м, д-76,1-86,5 м. Исходное положение принимает с помощью инструктора, замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой вдаль-5 м и более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска, выполняет бросок набивного мяча из-за головы-145 см и более. Гибкость ниже уровня опоры на 3,8-6,8 см.

**Низкий уровень:** ( менее 10 баллов): ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения УК и ног неритмичны, бегают на скорость 10 м более, чем за 3,2 сек; 30 м- за 10,2 сек. Выполняет челночный бег за 13,5 сек и более, принимает и.п. с помощью инструктора, замах слабый. Метает мешочек в даль правой и левой рукой-3,9 см, не рассчитывает силу и направление броска. Гибкость-до уровня опоры или выше.

### **Качественная характеристика уровней развития физических качеств детей старшего возраста.**

**Высокий уровень**( 20 баллов и более): ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное, знает и четко выполняет изученные виды ходьбы, бежит на скорость: 10 м- за: менее 2,9 сек; д —за 3,1 сек.; 30 м за: м-7.5-7.6 сек, д-8,2-7,8 сек. Выполняет челночный бег за: м- 11.2 сек, д-11, 3 сек. Бег легкий. Прыгает в длину с места-м-101,0 см и более, д-100,0 и более Энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие. Метает вдаль правой и левой рукой мешочек на 9,8 см и более; выполняет бросок набивного мяча стоя из -за головы-1 кг на 210 см и более. Самостоятельно принимает и.п., рассчитывает силу и направление броска. Гибкость - ниже уровня опоры, больше м-3,9 см, д-7,6 см.

**Средний уровень:** (от 15 до 19 баллов): ходит, сохраняя правильную осанку по указанию инструктора, дыхание не ритмичное, шаг тяжеловатый. Бегают на скорость-10 м более чем за 2,9 сек, 30 м -более чем за 7,6 сек. Выполняет челночный бег-11,2, бег не ритмичный, осанка не сохраняется. Прыгает в длину с места-м-86,3 см, д-88,0 см, и.п.принимает с помощью инструктора. Замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие. Метает мешочек правой и левой рукой- 7,9—5,3 см и

более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска, выполняет бросок набивного мяча из-за головы-150 см и более. Гибкость ниже уровня опоры ( 3,9-7.6 см)

**Низкий уровень:** ( ниже 15 баллов): ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения рук и ног не ритмичны, бежит: на скорость 10 м - более, чем за 3. 2 сек; на скорость 30 м- за 18,3-8,5 сек. Выполняет челночный бег за 12, 5 сек и более, бег не ритмичный, тяжелый, не стремительный. Прыгает в длину с места-85 см и менее, принимает и.п. с помощью инструктора, замах слабый. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой на 4,4см, не рассчитывает силу и направление броска. Гибкость - до уровня опоры и выше

### Протоколы обследования уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста

Бланк регистрации данных педагогического мониторинга по физической подготовленности детей 3 - 7-го года жизни.

Дата обследования («н» начало года) \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ год, («к» конец года)

| № | Ф.И. ребенка | Возраст | Быстрота |   | Скоростно-силовые качества |   |                        |   |                              |   | Ловкость, координация      |      | Гибкость              |   | Уровень физической подготовленности |   |
|---|--------------|---------|----------|---|----------------------------|---|------------------------|---|------------------------------|---|----------------------------|------|-----------------------|---|-------------------------------------|---|
|   |              |         |          |   |                            |   |                        |   |                              |   |                            |      |                       |   |                                     |   |
|   |              |         | Бег 10 м |   | Бег 30 м                   |   | Прыжок в длину с места |   | Метание набивного мяча (1кг) |   | Метание мешочка (150-200г) |      | Челночный бег 3х10 м. |   | Наклон                              |   |
|   |              |         | Н        | К | Н                          | К | Н                      | К | Н                            | К | Н                          | К    | Н                     | К | Н                                   | К |
|   |              |         |          |   |                            |   |                        |   |                              |   | Пр.                        | Лев. |                       |   |                                     |   |
|   |              |         |          |   |                            |   |                        |   |                              |   |                            |      |                       |   |                                     |   |

**Высокий уровень** физической подготовленности на начало учебного года \_\_\_\_\_ конец учебного года \_\_\_\_\_  
**Средний уровень** физической подготовленности на начало учебного года \_\_\_\_\_ конец учебного года \_\_\_\_\_  
**Низкий уровень** физической подготовленности на начало учебного года \_\_\_\_\_ конец учебного года \_\_\_\_\_

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Распорядок и режим дня.

Распорядок и режим дня детей 6-го года жизни (старшая группа) в образовательном учреждении холодный (образовательный) период (IX-V)

| Время       | Режимные моменты                  | Средства и формы работы с детьми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00 - 8.30 | Утренний прием                    | <i>Обеспечить постепенное вхождение ребенка в жизнь детского сада; создать спокойный психологический комфортный настрой для каждого ребенка; способствовать укреплению личностного контакта воспитателя с каждым ребенком; содействовать формированию у детей чувства общности.</i> Прием детей. Игровая, изобразительная, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, конструирование, общение, самообслуживание или бытовой труд и др. |
|             | Утренняя гимнастика               | <i>Физиологическая активизация организма ребенка</i> Разные комплексы гимнастики: игровая, корригирующая, беговая, гимнастика с предметами. Музыкальное сопровождение.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|             |                                   | Гимнастика (зрительная, артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 8.30 - 9.00 | Санитарно-гигиенические процедуры | <i>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи</i> (внешний вид, чистые руки). Умывание прохладной водой. Фольклорное, литературно-художественное сопровождение. Индивидуальная работа с детьми. Деятельность по развитию самостоятельности, ответственности (мытьё рук, прием пищи, складывание игрушек на место и т.д.) Подготовка к завтраку (дежурство).                                                                             |
|             | Подготовка к завтраку<br>Завтрак  | <i>Формирование навыков культурного поведения за столом</i> (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Этикетные формы приема пищи. Объяснение особенностей приготовленных блюд, их значения для здоровья человека.                                                                                                                                                                                                    |
|             | Двигательная активность           | <i>Содействие созданию у детей позитивного и деятельностного настроения на образовательную</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



|                        |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                | <b>деятельность.</b> Проблемные, игровые ситуации. Общение детей по интересам. Обогащенная пространственная предметно-развивающая среда, адекватная теме дня. Содействие переносу в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в совместной образовательной деятельности. Игровая деятельность, общение, познавательно-исследовательская деятельность, самообслуживание или бытовой труд. Подготовка к образовательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9.00 –10.30<br>(10.55) | Непрерывная образовательная деятельность (занятия), осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности | <b>Утренний сбор. Обучение, воспитание и развитие личности детей</b> в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Непрерывная образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, двигательная, изобразительная, музыкальная, конструирование)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                        | Второй завтрак                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                        | Двигательная, игровая активность                                                                                               | <b>Профилактика психоэмоционального, двигательного и зрительного напряжения.</b> Физические упражнения и малоподвижные игры. физ. минутки и координаторы. Художественное слово. Музыкальное сопровождение. Динамическая пауза между НОД.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 10.30-12.15            | Подготовка к прогулке                                                                                                          | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b> Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                        | Прогулка                                                                                                                       | <b>Дневная прогулка: Укрепление здоровья детей и оптимизация двигательной активности. Создание радостного, приподнятого настроения.</b> Создание условий для разнообразной самостоятельной двигательной активности; подвижные дидактические игры; подвижные игры с правилами; игровые упражнения; соревнования; народные игры, пробежки; самостоятельные игры детей<br><b>Развитие познавательных интересов детей.</b> Целевые прогулки, экскурсии, близкие прогулки за пределы д/с познавательные беседы, наблюдения, элементы экспериментирования, опыты.<br><b>Развитие художественно-эстетического восприятия детей к окружающей действительности.</b> Созерцание красоты природы на участке или за его пределами. Наблюдение за объектами живой, неживой природы, явлениями природы. Самостоятельная художественная деятельность детей.<br><b>Создание условий для возбуждения интереса к трудовой деятельности на участке д/с.</b> Наблюдение за трудом взрослых. Совместный со взрослыми посильный труд на участке. Самостоятельные игры детей по интересам. Игры с выносным инвентарем. |
| 12.15-12.30            | Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь). Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду (дежурство).              | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b> Закрепление алгоритма последовательности раздевания.<br><b>Формирование навыков аккуратности,</b> потребности ухода за одеждой и обувью (складывать правильно и на место), взаимопомощи. Художественное слово. Помощь взрослых и детей.<br><b>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи</b> (внешний вид, чистые руки, убранные за собой игрушки – по необходимости).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 12.30–12.55            | Обед                                                                                                                           | <b>Формирование навыков культурного поведения за столом</b> (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Формы этикета. Совершенствование навыков культурного поведения за столом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12.55-13.00            | Подготовка ко сну                                                                                                              | <b>Формирование навыков самообслуживания. Формирование (соблюдение) гигиенических навыков подготовки ко сну (гигиенические процедуры, настрой).</b> Спокойная самостоятельная деятельность детей. Аудиозаписи спокойной музыки. Релаксационная подготовка (успокоение, настрой на сон).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 13.00-15.00            | Дневной сон                                                                                                                    | <b>Восстановление психофизического потенциала ребенка.</b> Температурный режим – 18-19 градусов. Местное проветривание. Режим тишины.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 15.00-15.20            | Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры.                                                             | <b>Создание условий для постепенного физиологического пробуждения детей. Физиологическая активизация организма ребенка.</b> «Ленивая» (оздоровительная) гимнастика. Закаливающие дорожки. Закаливающие процедуры. Музыкальное сопровождение. Художественное слово.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 15.20-16.25            | Свободная деятельность воспитателя и детей / НОД                                                                               | <b>Обеспечение условий для переноса в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в разных формах совместной деятельности.</b> Обогащенная пространственная предметно-развивающая среда, адекватная теме дня. Самостоятельные игры детей, организованные по собственной инициативе. Индивидуальная работа по плану. Проблемные ситуации. Интегрированная деятельность в центрах развития детей по интересам. Чтение художественной литературы, прослушивание аудиозаписей (сказки, стихи, спектакли) Игровая, изобразительная, познавательно-исследовательская, музыкальная, двигательная деятельность, коммуникативная, конструирование, восприятие художественных произведений и фольклора в ходе непрерывной образовательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 16.25-16.50            | Подготовка к полднику<br>Полдник                                                                                               | <b>Формирование навыков самообслуживания. Формирование гигиенических навыков</b> (умывание, полоскание горла). Соблюдение алгоритмизации технологии выполнения гигиенических процедур.<br><b>Совершенствование навыков культурного поведения за столом.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 16.50–19.00            | Подготовка к прогулке (самообслуживание)                                                                                       | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b> Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                        | Прогулка. Игровая, позн.-исследовательская, двигательная деятельность, общение                                                 | <b>Укрепление здоровья детей и совершенствование основных видов движений. Формирование у детей чувства общности.</b> Подвижные игры, наблюдения по инициативе детей или воспитателя. Свободная самостоятельная деятельность детей. Рассказы воспитателя о детях, результатах дня и о предстоящем дне.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Распорядок и режим дня детей 7-го года жизни (подготовительная группа) в образовательном учреждении холодный (образовательный) период (IX-V)**

| Время              | Режимные моменты                                                                                                     | Средства и формы работы с детьми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00 -8.30         | Утренний прием                                                                                                       | <b>Обеспечить постепенное вхождение ребенку в жизнь детского сада; создать спокойный психологический комфортный настрой для каждого ребенка; способствовать укреплению личностного контакта воспитателя с каждым ребенком; содействовать формированию у детей чувства общности.</b> Прием детей. Игровая, изобразительная, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, конструирование, общение, самообслуживание или бытовой труд и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                    | Утренняя гимнастика                                                                                                  | <b>Физиологическая активизация организма ребенка</b> Разные комплексы гимнастики: игровая, корригирующая, беговая, гимнастика с предметами. Музыкальное сопровождение.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                    |                                                                                                                      | Гимнастика (зрительная, артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8.30-9.00          | Санитарно-гигиенические процедуры                                                                                    | <b>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи</b> (внешний вид, чистые руки). Умывание прохладной водой. Фольклорное, литературно-художественное сопровождение. Индивидуальная работа с детьми. Деятельность по развитию самостоятельности, ответственности (мытьё рук, прием пищи, складывание игрушек на место и т.д.) Подготовка к завтраку(дежурство).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                    | Подготовка к завтраку<br>Завтрак                                                                                     | <b>Формирование навыков культурного поведения за столом</b> (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Этикетные формы приема пищи. Объяснение особенностей приготовленных блюд, их значения для здоровья человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                    | Двигательная активность                                                                                              | <b>Содействие созданию у детей позитивного и деятельностного настроения на образовательную деятельность.</b> Проблемные, игровые ситуации. Общение детей по интересам. Обогащенная пространственная предметно-развивающая среда, адекватная теме дня. Содействие переносу в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в совместной образовательной деятельности. Игровая деятельность, общение, познавательно-исследовательская деятельность, самообслуживание или бытовой труд. Подготовка к образовательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9.00–10.50 (11.00) | Непрерывная образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности | <b>Утренний сбор. Обучение, воспитание и развитие личности детей</b> в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Непрерывная образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, двигательная, изобразительная, музыкальная, конструирование)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Второй завтрак                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                    | Двигательная, игровая активность                                                                                     | <b>Профилактика психоэмоционального, двигательного и зрительного напряжения.</b> Физические упражнения и малоподвижные игры. Зрительные упражнения и координаторы. Художественное слово. Музыкальное сопровождение. Динамическая пауза между НОД.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 11.00-12.20        | Подготовка к прогулке                                                                                                | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b> Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке(самообслуживание).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                    | Прогулка                                                                                                             | <b>Дневная прогулка: Укрепление здоровья детей и оптимизация двигательной активности. Создание радостного, приподнятого настроения.</b> Создание условий для разнообразной самостоятельной двигательной активности; подвижные дидактические игры; подвижные игры с правилами; игровые упражнения; соревнования; народные игры, пробежки; самостоятельные игры детей<br><b>Развитие познавательных интересов детей.</b> Целевые прогулки, экскурсии, близкие прогулки за пределы д/с, познавательные беседы, наблюдения, элементы экспериментирования, опыты.<br><b>Развитие художественно-эстетического восприятия детей к окружающей действительности.</b> Созерцание красоты природы на участке или за его пределами. Наблюдение за объектами живой, неживой природы, явлениями природы. Самостоятельная художественная деятельность детей.<br><b>Создание условий для возбуждения интереса к трудовой деятельности на участке д/с.</b> Наблюдение за трудом взрослых. Совместный со взрослыми посильный труд на участке. Самостоятельные игры детей по интересам.<br>Игры с выносным инвентарем. |
| 12.20-12.35        | Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь). Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду (дежурство).    | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b> Закрепление алгоритма последовательности раздевания. <b>Формирование навыков аккуратности,</b> потребности ухода за одеждой и обувью (складывать правильно и на место), взаимопомощи. Художественное слово. Помощь взрослых и детей.<br><b>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи</b> (внешний вид, чистые руки, убраны за собой игрушки – по необходимости).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 12.35-12.55        | Обед                                                                                                                 | <b>Формирование навыков культурного поведения за столом</b> (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Формы этикета. Совершенствование навыков культурного поведения за столом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 12.55-13.00        | Подготовка ко сну                                                                                                    | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b><br><b>Формирование (соблюдение) гигиенических навыков подготовки ко сну (гигиенические процедуры, настрой).</b><br>Спокойная самостоятельная деятельность детей. Аудиозаписи спокойной музыки. Релаксационная подготовка (успокоение, настрой на сон).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 13.00-15.00        | Дневной сон                                                                                                          | <b>Восстановление психофизического потенциала ребенка.</b> Температурный режим – 18-19 градусов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|             |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                          | Местное проветривание. Режим тишины.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 15.00-15.20 | Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры.       | <b>Создание условий для постепенного физиологического пробуждения детей. Физиологическая активизация организма ребенка.</b> «Ленивая» (оздоровительная) гимнастика. Закаливающие дорожки. Закаливающие процедуры. Музыкальное сопровождение. Художественное слово.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15.20-16.30 | Свободная деятельность воспитателя и детей / НОД                         | <b>Обеспечение условий для переноса в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в разных формах совместной деятельности.</b><br>Обогащенная пространственная предметно-развивающая среда, адекватная теме дня. Самостоятельные игры детей, организованные по собственной инициативе. Индивидуальная работа по плану. Проблемные ситуации. Интегрированная деятельность в центрах развития детей по интересам. Чтение художественной литературы, прослушивание аудиозаписей (сказки, стихи, спектакли) Игровая, изобразительная, познавательно-исследовательская, музыкальная, двигательная деятельность, коммуникативная, конструирование, восприятие художественных произведений и фольклора в ходе непрерывной образовательной деятельности в соответствии с расписанием. |
| 16.30-16.55 | Подготовка к полднику<br>Полдник                                         | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b><br><b>Формирование гигиенических навыков</b> (умывание, полоскание горла). Соблюдение алгоритмизации технологии выполнения гигиенических процедур.<br><b>Совершенствование навыков культурного поведения за столом.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 16.55-19.00 | Подготовка к прогулке (самообслуживание)                                 | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b> Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|             | Прогулка. Игровая, позн.-исследоват., двигательная деятельность, общение | <b>Укрепление здоровья детей и совершенствование основных видов движений. Формирование у детей чувства общности.</b> Подвижные игры, наблюдения по инициативе детей или воспитателя. Свободная самостоятельная деятельность детей. Рассказы воспитателя о детях, результатах дня и о предстоящем дне.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Распорядок и режим дня детей 5-го года жизни (средняя группа) в образовательном учреждении холодный (образовательный) период (IX-V)**

| Время                | Режимные моменты                                                                                                   | Средства и формы работы с детьми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00-8.20            | Утренний прием                                                                                                     | <b>Обеспечить постепенное вхождение ребенка в жизнь детского сада; создать спокойный психологический комфортный настрой для каждого ребенка; способствовать укреплению личностного контакта воспитателя с каждым ребенком; содействовать формированию у детей чувства общности.</b> Прием детей. Игровая, изобразительная, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, конструирование, общение, самообслуживание или бытовой труд и др.                                                                                                         |
|                      | Утренняя гимнастика                                                                                                | <b>Физиологическая активизация организма ребенка</b> - Разные комплексы гимнастики: игровая, корригирующая, беговая, гимнастика с предметами. Музыкальное сопровождение.<br>Гимнастика (зрительная, артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8.20-9.00            | Санитарно-гигиенические процедуры                                                                                  | <b>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи</b> (внешний вид, чистые руки). Умывание прохладной водой. Фольклорное, литературно-художественное сопровождение. Индивидуальная работа с детьми. Деятельность по развитию самостоятельности, ответственности (мытьё рук, прием пищи, складывание игрушек на место и т.д.) Подготовка к завтраку (дежурство – со второй половины года).                                                                                                                                                           |
|                      | Подготовка к завтраку<br>Завтрак                                                                                   | <b>Формирование навыков культурного поведения за столом</b> (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Этикетные формы приема пищи. Объяснение особенностей приготовленных блюд, их значения для здоровья человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Двигательная активность                                                                                            | <b>Содействие созданию у детей позитивного и деятельностного настроения на образовательную деятельность.</b> Проблемные, игровые ситуации. Общение детей по интересам. Обогащенная пространственная предметно-развивающая среда, адекватная теме дня. Содействие переносу в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в совместной образовательной деятельности. Игровая деятельность, общение, познавательно-исследовательская деятельность, самообслуживание или элементарный бытовой труд. Подготовка к образовательной деятельности. |
| 9.00-9.50<br>(10.20) | Образовательная деятельность (занятия), осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности | <b>Утренний сбор. Обучение, воспитание и развитие личности детей</b> в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Непрерывная образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, двигательная, изобразительная, музыкальная, конструирование)                                                                                                               |
|                      | Второй завтрак                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Двигательная, игровая активность                                                                                   | <b>Профилактика психоэмоционального, двигательного и зрительного напряжения.</b> Физические упражнения и малоподвижные игры. Зрительные упражнения и координаторы. Художественное слово. Музыкальное сопровождение. Динамическая пауза между НОД.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10.20-12.00          | Подготовка к прогулке                                                                                              | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b> Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).                                                                                                                                                                        |

|             |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Прогулка                                                                                                               | <b>Дневная прогулка: Укрепление здоровья детей и оптимизация двигательной активности. Создание радостного, приподнятого настроения.</b> Создание условий для разнообразной самостоятельной двигательной активности; подвижные дидактические игры; подвижные игры с правилами; игровые упражнения; соревнования; народные игры, пробежки; самостоятельные игры детей<br><b>Развитие познавательных интересов детей.</b> Целевые прогулки, экскурсии, близкие прогулки за пределы д/с, познавательные беседы, наблюдения, элементы экспериментирования, опыты.<br><b>Развитие художественно-эстетического восприятия детей к окружающей действительности.</b> Созерцание красоты природы на участке или за его пределами. Наблюдение за объектами живой, неживой природы, явлениями природы. Самостоятельная художественная деятельность детей.<br><b>Создание условий для возбуждения интереса к трудовой деятельности на участке д/с.</b> Наблюдение за трудом взрослых. Совместный со взрослыми посильный труд на участке. Самостоятельные игры детей по интересам. Игры с выносным инвентарем. |
| 12.00-12.20 | Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь). Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду (дежурство).      | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b> Закрепление алгоритма последовательности раздевания. <b>Формирование навыков аккуратности,</b> потребности ухода за одеждой и обувью (складывать правильно и на место), взаимопомощи. Художественное слово. Помощь взрослых и детей.<br><b>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи</b> (внешний вид, чистые руки, убраны за собой игрушки – по необходимости).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12.20-12.45 | Обед                                                                                                                   | <b>Формирование навыков культурного поведения за столом</b> (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Формы этикета. Совершенствование навыков культурного поведения за столом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12.45-12.55 | Подготовка ко сну                                                                                                      | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b><br><b>Формирование (соблюдение) гигиенических навыков подготовки ко сну (гигиенические процедуры, настрой).</b> Спокойная самостоятельная деятельность детей. Наличие картинок-алгоритмов технологии. Выполнения гигиенических процедур и постоянство этих алгоритмов. Чтение знакомых произведений. Аудиозаписи спокойной музыки. Релаксационная подготовка (успокоение, настрой на сон).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 12.55-15.00 | Дневной сон                                                                                                            | <b>Восстановление психофизического потенциала ребенка.</b> Температурный режим – 18-19 градусов. Местное проветривание. Режим тишины.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 15.00-15.00 | Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры.                                                     | <b>Создание условий для постепенного физиологического пробуждения детей. Физиологическая активизация организма ребенка.</b> «Ленивая» (оздоровительная) гимнастика. Закаливающие дорожки. Закаливающие процедуры. Музыкальное сопровождение. Художественное слово.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15.00-16.20 | Свободная деятельность воспитателя и детей                                                                             | <b>Обеспечение условий для переноса в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в разных формах совместной деятельности.</b> Обогащенная пространственная предметно-развивающая среда, адекватная теме дня. Самостоятельные игры детей, организованные по собственной инициативе. Индивидуальная работа по плану. Проблемные ситуации. Интегрированная деятельность в центрах развития детей по интересам. Чтение художественной литературы, прослушивание аудиозаписей (сказки, стихи, спектакли) Игровая, изобразительная, познавательно-исследовательская, музыкальная, двигательная деятельность, коммуникативная, конструирование, восприятие художественных произведений и фольклора.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 16.20-16.45 | Подготовка к полднику<br>Полдник                                                                                       | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b><br><b>Формирование гигиенических навыков</b> (умывание, полоскание горла). Соблюдение алгоритмизации технологии выполнения гигиенических процедур.<br><b>Совершенствование навыков культурного поведения за столом.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 16.45-19.00 | Подготовка к прогулке (самообслуживание)<br><br>Прогулка. Игровая, позн.-исследов., двигательная деятельность, общение | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b> Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке (самообслуживание).<br><b>Укрепление здоровья детей и совершенствование основных видов движений. Формирование у детей чувства общности.</b> Подвижные игры, наблюдения по инициативе детей или воспитателя. Свободная самостоятельная деятельность детей. Рассказы воспитателя о днях, результатах дня и о предстоящем дне.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Распорядок и режим дня детей 4-го года жизни (2 младшая группа) в образовательном учреждении холодный (образовательный) период (IX-V)**

| Время     | Режимные моменты                  | Средства и формы работы с детьми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.00-8.15 | Утренний прием                    | <b>Обеспечить постепенное вхождение ребенка в жизнь детского сада; создать спокойный психологический комфортный настрой для каждого ребенка; способствовать укреплению личностного контакта воспитателя с каждым ребенком; содействовать формированию у детей чувства общности.</b> Прием детей. Игровая, изобразительная, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, конструирование, общение, самообслуживание или бытовой труд и др. |
|           | Утренняя гимнастика               | <b>Физиологическая активизация организма ребенка</b> Разные комплексы гимнастики: игровая, корригирующая, беговая, гимнастика с предметами. Музыкальное сопровождение.<br>Гимнастика (зрительная, артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)                                                                                                                                                                                                             |
| 8.15-9.00 | Санитарно-гигиенические процедуры | <b>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи</b> (внешний вид, чистые руки). Умывание прохладной водой. Фольклорное, литературно-художественное сопровождение. Индивидуальная работа с детьми. Деятельность по развитию самостоятельности, ответственности (мытьё рук, прием пищи, складывание игрушек на место и т.д.) Подготовка к завтраку.                                                                                         |
|           | Подготовка к завтраку<br>Завтрак  | <b>Формирование навыков культурного поведения за столом</b> (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Этикетные формы приема пищи. Объяснение особенностей приготовленных блюд, их значения для здоровья человека.                                                                                                                                                                                                    |
|           | Двигательная активность           | <b>Содействие созданию у детей позитивного и деятельностного настроя на образовательную</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                                | <b>деятельность.</b> Проблемные, игровые ситуации. Общение детей по интересам. Обогащенная пространственная предметно-развивающая среда, адекватная теме дня. Содействие переносу в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в совместной образовательной деятельности. Игровая деятельность, общение, познавательно-исследовательская деятельность, самообслуживание или бытовой труд. Подготовка к образовательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 9.00 (8.45)-10.00(10.15) | Непрерывная образовательная деятельность (занятия), осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности | <b>Утренний сбор. Обучение, воспитание и развитие личности детей</b> в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Непрерывная образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, двигательная, изобразительная, музыкальная, конструирование)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                          | Второй завтрак                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                          | Двигательная, игровая активность                                                                                               | <b>Профилактика психоэмоционального, двигательного и зрительного напряжения.</b> Физические упражнения и малоподвижные игры. Зрительные упражнения, физ. минутки и координаторы. Художественное слово. Музыкальное сопровождение. Динамическая пауза между НОД.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10.10-11.55              | Подготовка к прогулке                                                                                                          | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b> Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке(самообслуживание).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | Прогулка                                                                                                                       | <b>Дневная прогулка: Укрепление здоровья детей и оптимизация двигательной активности. Создание радостного, приподнятого настроения.</b> Создание условий для разнообразной самостоятельной двигательной активности; подвижные дидактические игры; подвижные игры с правилами; игровые упражнения; соревнования; народные игры, пробежки; самостоятельные игры детей<br><b>Развитие познавательных интересов детей.</b> Целевые прогулки, экскурсии, близкие прогулки за пределы д/с, познавательные беседы, наблюдения, элементы экспериментирования, опыты.<br><b>Развитие художественно-эстетического восприятия детей к окружающей действительности.</b> Созерцание красоты природы на участке или за его пределами. Наблюдение за объектами живой, неживой природы, явлениями природы. Самостоятельная художественная деятельность детей.<br><b>Создание условий для возбуждения интереса к трудовой деятельности на участке д/с.</b> Наблюдение за трудом взрослых. Совместный со взрослыми посильный труд на участке. Самостоятельные игры детей по интересам.<br>Игры с выносным инвентарем. |
| 11.55-12.10              | Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь). Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.                          | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b> Закрепление алгоритма последовательности раздевания.<br><b>Формирование навыков аккуратности,</b> потребности ухода за одеждой и обувью (складывать правильно и на место), взаимопомощи. Художественное слово. Помощь взрослых и детей.<br><b>Формирование гигиенических навыков подготовки к приему пищи</b> (внешний вид, чистые руки, убранные за собой игрушки – по необходимости). Помощь воспитателя в осуществлении культурно-гигиенических норм (для детей младшего возраста).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 12.10-12.40              | Обед                                                                                                                           | <b>Формирование навыков культурного поведения за столом</b> (соблюдение правил приема пищи, правильное пользование столовыми приборами). Формы этикета. Совершенствование навыков культурного поведения за столом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 12.40-12.50              | Подготовка ко сну                                                                                                              | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b><br><b>Формирование (соблюдение) гигиенических навыков подготовки ко сну (гигиенические процедуры, настрой).</b> Спокойная самостоятельная деятельность детей. Наличие картинок-алгоритмов технологии. Выполнения гигиенических процедур и постоянство этих алгоритмов. Чтение знакомых произведений. Аудиозаписи спокойной музыки. Релаксационная подготовка (успокоение, настрой на сон).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12.50-15.00              | Дневной сон                                                                                                                    | <b>Восстановление психофизического потенциала ребенка.</b> Температурный режим – 18-19 градусов. Местное проветривание. Режим тишины.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15.00-15.20              | Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры.                                                             | <b>Создание условий для постепенного физиологического пробуждения детей. Физиологическая активизация организма ребенка.</b> «Ленивая» (оздоровительная) гимнастика. Закаливающие дорожки. Закаливающие процедуры. Музыкальное сопровождение. Художественное слово.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15.20-16.20              | Свободная деятельность воспитателя и детей                                                                                     | <b>Обеспечение условий для переноса в свободную деятельность знаний, умений и навыков детей, полученных в разных формах совместной деятельности.</b> Обогащенная пространственная предметно-развивающая среда, адекватная теме дня. Самостоятельные игры детей, организованные по собственной инициативе. Индивидуальная работа по плану. Проблемные ситуации. Интегрированная деятельность в центрах развития детей по интересам. Чтение художественной литературы, прослушивание аудиозаписей (сказки, стихи, спектакли) Игровая, изобразительная, познавательно-исследовательская, музыкальная, двигательная деятельность, коммуникативная, конструирование, восприятие художественных произведений и фольклора.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16.20-16.45              | Подготовка к полднику<br>Полдник                                                                                               | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b><br><b>Формирование гигиенических навыков</b> (умывание, полоскание горла). Соблюдение алгоритмизации технологии выполнения гигиенических процедур. <b>Совершенствование навыков культурного поведения за столом.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16.45-19.00              | Подготовка к прогулке (самообслуживание)                                                                                       | <b>Формирование навыков самообслуживания.</b> Закрепление алгоритма последовательности одевания. Оказание помощи друг другу (помощь воспитателя и наиболее активных детей), мотивация на прогулку (содержание, проблемные ситуации). Художественное слово (пословицы, поговорки, загадки, стихи). Создание радостного, приподнятого настроения. Подготовка к прогулке(самообслуживание).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | Прогулка. Игровая, позн.-исследоват.,                                                                                          | <b>Укрепление здоровья детей и совершенствование основных видов движений. Формирование у детей чувства общности.</b> Подвижные игры, наблюдения по инициативе детей или воспитателя. Свободная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                                    |                                                                                                        |
|--|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | двигательная деятельность, общение | самостоятельная деятельность детей. Рассказы воспитателя о детях, результатах дня и о предстоящем дне. |
|--|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**3.2.Расписание непрерывной образовательной деятельности (занятий) в группах дошкольного возраста  
3 – 7 лет  
общеразвивающей направленности в 2022 – 2023 учебном году**

|         | <b>2 младшая группа<br/>№ 5</b>               | <b>2 младшая группа<br/>№ 11, 8</b>           | <b>средняя группа<br/>№ 6</b>              | <b>средняя группа<br/>№ 10</b>             |
|---------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Понед.  | Физическая культура (зал)<br>8.40-8.55        |                                               | Физическая культура (зал)<br>10.00-10.20   |                                            |
| Вторн   |                                               | Физическая культура (зал)<br>8.40-8.55        |                                            | Физическая культура (зал)<br>10.10-10.30   |
| среда   | Физическая культура (зал)<br>8.40-8.55        |                                               | Физическая культура (зал)<br>10.00-10.20   |                                            |
| четвер  | Физическая культура (зал)<br>8.40-8.55        | Физическая культура<br>(зал)<br>9.00-9.15     | Физическая культура (зал)<br>9.30-9.50     | Физическая культура (зал)<br>10.00-10.20   |
| пятниц  |                                               | Физическая культура (зал)<br>8.40-8.55        |                                            | Физическая культура (зал)<br>10.00-10.20   |
|         | <b>старшая группа<br/>№ 3</b>                 | <b>старшая группа<br/>№ 9</b>                 | <b>подготовительная группа<br/>№ 4</b>     | <b>подготовительная группа<br/>№ 12</b>    |
| понед   |                                               | Физическая культура<br>(зал)<br>10.30-10.55   |                                            | Физическая культура (зал)<br>11.50-12.20   |
| вторни  | Физическая культура (зал)<br>10.35-11.00      |                                               | Физическая культура (зал)<br>11.50-12.20   |                                            |
| среда   |                                               | Физическая культура<br>(зал)<br>11.50-12.15   | Физическая культура (улица)<br>11.10-11.40 | Физическая культура (зал)<br>10.30-11.00   |
| четве   | Физическая культура (зал)<br>10.30-10.55      | Физическая культура<br>(улица)<br>11.20-11.45 |                                            | Физическая культура (улица)<br>11.50-12.20 |
| пятница | Физическая культура<br>(улица)<br>11.45-12.10 |                                               | Физическая культура (зал)<br>10.30-11.00   |                                            |

**Циклограммы – хронограмма  
деятельности инструктора по физической культуре  
Детского сада № 101 на 2022-2023 уч.г.  
Моховиковой Светланы Владимировны  
1 ставка – 30 часов в неделю (обед 12.30-13.00)**

| Дни недели                                         | Время         | Дети                                            | Педагоги                                                         | Родители                                                  | Организационная работа                                                      |
|----------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Понедельник</b><br><br>8.00-14.30<br>(6 часов.) | 8.00 - 8.40   |                                                 |                                                                  |                                                           | подготовка к нод                                                            |
|                                                    | 8.40 – 8.55   | НОД - 2 младшая группа № 5 (зал)                |                                                                  |                                                           |                                                                             |
|                                                    | 8.55 - 10.00  |                                                 |                                                                  |                                                           | подготовка к нод                                                            |
|                                                    | 10.00 – 10.20 | НОД –средняя группа № 6 (зал)                   |                                                                  |                                                           |                                                                             |
|                                                    | 10.30 – 10.55 | НОД –старшая группа № 9 (зал)                   |                                                                  |                                                           |                                                                             |
|                                                    | 11.00 – 11.40 | индивидуальная работа (улица) мл.гр. № 8, 11, 5 |                                                                  |                                                           |                                                                             |
|                                                    | 11.50 - 12.20 | НОД -подготовительная группа № 12 (зал)         |                                                                  |                                                           |                                                                             |
|                                                    | 13.00 – 14.00 |                                                 | консультативно-методическая работа с педагогами дошкольных групп |                                                           |                                                                             |
|                                                    | 14.00 – 14.30 |                                                 |                                                                  |                                                           | разработка мероприятий физкультурно-досуговой деятельности (мл.,ср. группы) |
| <b>Вторник</b><br><br>8.00-14.30<br>(6 часов.)     | 8.00-8.40     |                                                 |                                                                  |                                                           | подготовка к нод                                                            |
|                                                    | 8.40 – 8.55   | НОД -2 младшая группа № 8, 11(зал)              |                                                                  |                                                           |                                                                             |
|                                                    | 8.55 - 10.10  |                                                 |                                                                  |                                                           | подготовка к нод                                                            |
|                                                    | 10.10 – 10.30 | НОД –средняя группа. № 10(зал)                  |                                                                  |                                                           |                                                                             |
|                                                    | 10.35 – 11.00 | НОД –старшая группа № 3(зал)                    |                                                                  |                                                           |                                                                             |
|                                                    | 11.00-11.40   | индивидуальная работа (улица) ст. гр. № 3,9     |                                                                  |                                                           |                                                                             |
|                                                    | 11.50 – 12.20 | НОД –подготовительная группа № 4 (зал)          |                                                                  |                                                           |                                                                             |
|                                                    | 13.00-14.00   |                                                 |                                                                  | разработка наглядной информации для всех возрастных групп |                                                                             |
|                                                    | 14.00 – 14.30 |                                                 |                                                                  |                                                           | планирование физкультурно-досуговой деятельности (ст., подгот. группы)      |
|                                                    | 8.00-8.40     |                                                 |                                                                  |                                                           | подготовка к нод                                                            |

|                                                                             |               |                                             |                                                                        |                           |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Среда</b><br>8.00-14.30<br>(6 часов).                                    | 8.40 – 8.55   | НОД -2 младшая группа № 5 (зал)             |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 8.55 – 10.00  |                                             |                                                                        |                           | подготовка к нод                                  |
|                                                                             | 10.00 – 10.20 | НОД –средняя группа № 5(зал)                |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 10.30 – 11.00 | НОД –подготовительная группа №12 (зал)      |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 11.10 - 11.40 | НОД – подготовительная группа № 4 (улица)   |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 11.50 – 12.15 | НОД –старшая группа № 9 (зал)               |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 13.00 – 13.30 |                                             | консультативно-методическая работа с педагогами групп раннего возраста |                           |                                                   |
|                                                                             | 13.30-14.30   |                                             |                                                                        |                           | работа с документацией                            |
| <b>Четверг</b><br>8.30-12.30<br>(4ч.00мин)<br><br>15.00-17.00<br>(2ч.00мин) | 8.30 - 8.40   |                                             |                                                                        |                           | подготовка к нод                                  |
|                                                                             | 8.40 – 8.55   | НОД -2 младшая группа № 5 (зал)             |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 9.00 – 9.15   | НОД -2 младшая группа № 8,11 (зал)          |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 9.30 – 9.50   | НОД –средняя группа № 6 (зал)               |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 10.00 – 10.20 | НОД –средняя группа № 10 (зал)              |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 10.30 – 10.55 | НОД – старшая группа № 3 (зал)              |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 11.00-11.20   | индивидуальная работа (улица) ср. гр. №6,10 |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 11.20 – 11.45 | НОД –старшая группа № 9 (улица)             |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 11.45 – 12.15 | НОД – подготовительная группа № 12 (улица)  |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 12.30-15.00   | перерыв                                     |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 15.00-15.30   |                                             | участие в методической работе детского сада, консилиумах               |                           |                                                   |
|                                                                             | 15.30 – 16.30 | Физкультурно – досуговая деятельность       |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 16.30-17.00   |                                             |                                                                        | консультации с родителями |                                                   |
|                                                                             |               |                                             |                                                                        |                           |                                                   |
| <b>Пятница</b><br>8.00-14.30<br>(6 часов)                                   | 8.00-8.40     |                                             |                                                                        |                           | подготовка к нод                                  |
|                                                                             | 8.40 – 8.55   | НОД -2 младшая группа № 8, 11 (зал)         |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 8.55 – 9.30   |                                             |                                                                        |                           | работа с индивидуальными маршрутами сопровождения |
|                                                                             | 9.30 – 10.00  |                                             |                                                                        |                           | подготовка к нод                                  |
|                                                                             | 10.00 – 10.20 | НОД –средняя группа № 10 (зал)              |                                                                        |                           |                                                   |
|                                                                             | 10.30 – 11.00 | НОД –подготовительная группа. № 4 (зал)     |                                                                        |                           |                                                   |



|  |               |                                                |  |  |                                                                    |
|--|---------------|------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------|
|  | 11.10-11.40   | индивидуальная работа (улица) подг. гр. № 4,12 |  |  |                                                                    |
|  | 11.45 – 12.10 | НОД – старшая группа. № 3 (улица)              |  |  |                                                                    |
|  | 12.10 – 12.30 | Индивидуальная работа с ОВЗ                    |  |  |                                                                    |
|  | 13.00 – 14.30 |                                                |  |  | обработка диагностических данных, заполнение отчётной документации |

### 3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-технические условия, обеспечивающие реализацию Программы, соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам, нормативам и **правилам пожарной безопасности**.

**Оснащенность развивающей предметно-пространственной среды** обеспечивает оптимальную реализацию образовательного потенциала пространства учреждения, пространства группы, пространства территории детского сада, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей детей.

**Созданная развивающая предметно-пространственная среда отвечает следующим характеристикам:**

**1.Содержательная насыщенность** - обеспечивается наличием в учреждении средств обучения и воспитания (в том числе технических), материалов, в том числе расходных игровых, спортивных, оздоровительного оборудования, инвентаря, соответствующих возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

**2.Трансформируемость** пространства обеспечивает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

**3.Полифункциональность** материалов обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих предметной среды, в том числе детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.

**4.Вариативность среды** обеспечивается наличием различных пространств в детском саду и в группах (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, дополняется новыми предметами, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

**5.Доступность среды определяет** возможность свободного доступа для воспитанников всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности. Необходимым условием является исправность и сохранность материалов и оборудования.

**6.Безопасность** предметно-пространственной среды определяется соответствием всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

#### **Физкультурный зал.**

Физкультурный зал детского сада занимает отдельное помещение и предназначен для проведения утренней гимнастики, занятий по физическому развитию, праздников, физкультурных досугов, соревнований, лечебной гимнастики. Оборудование спортивного зала включает – комплекс детских тренажеров, разнообразный спортивный инвентарь, и спортивные атрибуты для физического развития детей.

**В каждой группе имеется физкультурно-оздоровительный уголок.**

Задачи физкультурно-оздоровительного уголка: развитие двигательной активности и физических качеств детей.

**Спортивная площадка** оснащена спортивными сооружениями для лазания прыжков и др.

Таким образом, созданная развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает не только условия для реализации рабочей программы, но и возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

#### Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

| Основная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Часть формируемая участниками образовательных отношений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под.ред. Вераксы Н.Е.</li> <li>2.«Игровой стретчинг в совместной двигательной активности дошкольников и педагога», Е. В. Мединской.</li> <li>3.«Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Сулим Е.В.</li> <li>4. «Степ-аэробика для дошкольников» Кузина И. Дошкольное образование, 2008 №5</li> <li>5. «Дыхательная гимнастика» А.Стрельникова, «Дыхательная гимнастика», Казьмин В.Д., 2000г.</li> <li>6. «Нейропсихологические занятия с детьми» В.С. Колгановой, «Развитие межполушарного взаимодействия у детей» Т.П. Трясоруковой</li> <li>7. «Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников», Е.Р. Железнова, 2017г.</li> <li>8. «Подвижные игры для детей», О.Е. Громова, 2017г.</li> <li>9.«Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа», Л.И. Пензулаева, 2014г.</li> <li>10. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа», Л.И. Пензулаева, 2014г.</li> <li>11. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа», Л.И. Пензулаева, 2014г.</li> <li>12. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа», Л.И. Пензулаева, 2014г.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Толстикова О.В. «Мы живём на Урале»: образовательная программа с учётом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. г.Екатеринбург, 2013г.</li> <li>2.Программа «Здоровье» детского сада № 101 на период 2017-2020г.г.</li> </ol> |

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные. В физкультурном зале имеются следующие технические средства обучения и воспитания: переносная музыкальная колонка, мультимедийный проект, экран.

Визуальные средства обучения и воспитания, представленные в физкультурном зале, включают: иллюстрации, наглядные пособия, схемы.