

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ** 4](#_Toc180405022)

[***1.1 Пояснительная записка*** 4](#_Toc180405023)

[*1.1.2 Цель Программы* 4](#_Toc180405024)

[*1.1.3 Принципы и подходы к формированию Программы* 5](#_Toc180405025)

[*1.1.4 Возрастные особенности детей от 3 до 6 лет* 6](#_Toc180405026)

[***1.2 Планируемые результаты освоения программы*** 8](#_Toc180405027)

[*1.2.1 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:* 9](#_Toc180405028)

[*1.2.2 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:* 9](#_Toc180405029)

[*1.2.3 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:* 10](#_Toc180405030)

[***1.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов*** 14](#_Toc180405031)

[**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ** 19](#_Toc180405032)

[***2.1. Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»*** 19](#_Toc180405033)

[*2.1.1. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет* 19](#_Toc180405034)

[*2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет* 24](#_Toc180405035)

[*2.1.3. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет* 29](#_Toc180405036)

[***2.2 Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:*** 37](#_Toc180405037)

[***2.3. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)*** 38](#_Toc180405038)

[***2.4 Особенности и направления поддержки детской инициативы*** 43](#_Toc180405039)

[***2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами*** 45](#_Toc180405040)

[***2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик*** 45](#_Toc180405041)

[***2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников*** 47](#_Toc180405042)

[**3.** **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ** 49](#_Toc180405043)

[***3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы*** 49](#_Toc180405044)

[***3.2.*** ***Система физкультурно-оздоровительной работы*** 50](#_Toc180405045)

[*3.2.1.* *Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год* 51](#_Toc180405046)

[*3.2.2.* *Учебный план физкультурных занятий в спортивном зале* 51](#_Toc180405047)

[***3.2 Организация двигательного режима*** 52](#_Toc180405048)

[***3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.*** 54](#_Toc180405049)

[***3.5. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания*** 55](#_Toc180405050)

[***3.6. Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий*** 56](#_Toc180405051)

[***Приложения*** 57](#_Toc180405052)

[Приложение 1 57](#_Toc180405053)

[*Перспективное планирование содержания дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие» (в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования)* 57](#_Toc180405054)

[Приложение 2 62](#_Toc180405055)

[*План досугов и спортивных праздников* 62](#_Toc180405056)

 [Приложение 3 64](#_Toc180405057)

 *План воспитательных мероприятий 66*

 Приложение 4

[*Оборудование спортивного зала* 64](#_Toc180405058)

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

## ***1.1 Пояснительная записка***

Программа спроектирована с учетом ФГОС и ФОП дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ С изменениями и дополнениями от 21 июня 2023 года);
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 С изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.);
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 сентября 2020 г. N28);
* Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО) (приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. №1028);
* Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №15» г. Череповца.

### *1.1.2 Цель Программы*

**Цель:** разностороннееразвитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

**Задачи Программы:**

* Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
* Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становление опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
* Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностях развития;
* Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
* Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* Обеспечения развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
* Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучение и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечение их безопасности.
* Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### *1.1.3 Принципы и подходы к формированию Программы*

**Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:**

* Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
* Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* Содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
* Признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* Сотрудничество ДОО с семьёй;
* Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
* Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностями развития);
* Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**Основными подходами к формированию Программы являются:**

* Деятельность не подход, предполагающий развитие ребёнка в деятельности, включающий такие компоненты как самоцелеполагание, само планирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
* Интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребёнка;
* Индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребёнку;
* Личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребёнка и создание условий для её развития на основе изучения задатков, способности, интересов, склонностей;
* Средовый подход, ориентирующий на использование возможности внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребёнка.

### *1.1.4 Возрастные особенности детей от 3 до 6 лет*

**Значимые для разработки и реализации программы характеристики особенностей развития детей 3-6 лет.**

Возрастные особенности детей дошкольного возраста. (**см.** «образовательную программу дошкольного образования МАДОУ «Детского сада № 15» п. 1.1.3).

**Особенности физического развития детей дошкольного возраста.**

Детям **3-4 лет** свойственны общая эстетическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности.

У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы, и выполнения однотипных движений.

Структура лёгочной ткани ещё не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в лёгкие; рёбра незначительны наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребёнок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания – 30 в минуту, 5-6 лет – 25 в минуту, у взрослых – 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведёт к сравнительно плохой вентиляции лёгких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Деятельность сердечно-сосудистой системы дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем взрослых запятая и кровь по ним течёт свободнее. Количество крови у ребёнка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращение легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система ещё слаба. Поэтому надо учитывать лёгкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давайте длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершён, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счёт утолщения мышечных волокон.

Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники ещё не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста ещё не владеют чёткими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять своё тело даже на небольшую высоту, поэтому им ещё недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движение их ещё недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

К **4,5-5 годам** движение детей становится более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.

У дошкольников **от 5 до 6 лет** становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Изменяются показатели общей выносливости.

У **6-летних** появляется лёгкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают высоту, длину, через препятствие, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональное развито мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребёнку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходное положение и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

## ***1.2 Планируемые результаты освоения программы***

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

*Физические качества:* ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

*Общие показатели физического развития.*

* Сформированность основных физический качеств и потребностей в двигательной активности.
* Двигательные умения и навыки.
* Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
* Навыки здорового образа жизни.

*Планируемые результаты освоения программы:*

* Укрепление физического и психического здоровья детей.
* Воспитание культурно-гигиенических навыков.
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни.
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
* Накопление двигательного опыта детей.
* Овладение и обогащение основными видам движения.
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### *1.2.1 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:*

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

### *1.2.2 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:*

* Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
* Ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движение, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
* Ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
* Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### *1.2.3 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:*

* Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
* Ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
* Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
* Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
* Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
* Выполняет ходьбу и бег 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 левой и правой 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 о землю 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.

Возможные достижения ребенка дошкольного возраста в образовательной области «Физическое развитие» (в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования)

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Категории «физической культуры»** |
| *ценности* | *нормы* | *знания* |
| К 4 годам | Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм | Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе | Ребенок стремится к выполнению правил и основных ролей в игре |
| К 5 годам | Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности | Ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность | Ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания |
| К 6 годам | Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и к знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представление о некоторых видах спорта: туризме как форме активного отдыха; ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; ребенок мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих | Ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе; ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасности поведения и другие) | Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребенок способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений |

**Часть, определяемая участниками образовательных отношений.**

Разработанная программа предусматривает включение воспитанников в процессы ознакомления с региональными особенностями Вологодского края. Особое внимание уделяется развитию познавательных интересов и исследовательской деятельности воспитанников.

Основные задачи в части, определяемой участниками образовательных отношений:

* Развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края;
* Развитие художественно-эстетического восприятия и образного мышления;
* Создание условий для проявления детьми эстетических интересов и формирование эстетических предпочтений.

## ***1.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов***

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектируют образовательный процесс.

Педагогическая диагностика в ДОУ производится два раза в год (в начале и конце учебного года).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструктором по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

*Ходьба.* Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задание воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

*Бег.* Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

*Равновесие.* Могут сохранять равновесие при ходьбе, беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

*Ползание, лазанье.* Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

*Прыжки.* Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее, чем на 40 см.

*Упражнения с мячом.* Могут 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.

*Метание.* Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 4 м.

Критерии оценки при диагностике детей средней группы

*Ходьба, бег.* Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

*Лазанье.* Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

*Прыжки.* Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с место, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

*Упражнения с мячом.* Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

*Метание.* Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*Равновесие.* Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

*Ориентировка в пространстве.* Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны.

Критерии оценки при диагностике детей старшей группы

***Быстрота*** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся движений.

В качестве теста предлагается *бег на 30 м*, длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м, больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта черта ориентир, чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша.

**Показатели бега**

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

***Средний возраст. Бег на скорость.*** 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов). 4. Ритмичность бега.

***Старший возраст. Бег на скорость.*** 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60-70 градусов). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность.

**Диагностика развития физических качеств**

***Сила*** – это способность преодолевать внешнее сопротивление противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов. регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Прыжки, требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, те положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Участник принимает исходное положение ноги врозь (удобное положение), ступни параллельно, носки ног перед линией измерения Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела Ребенку предоставляется 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. Заступ за линию измерения;
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. Отталкивание ногами разновременно.

**Показатели прыжков в длину с места**

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

***Средний возраст.*** 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

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

**Метание вдаль. *Методика обследования.*** Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10-20 м, ширина 5-6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Метание выполняется с места способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Ребенку предоставляется право выполнить три броска каждой рукой. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления.

**Показатели метания вдаль**

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

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

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

***Ловкость*** – это способность быстро овладеть новыми движениями быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в (способность соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам *челночного бега на дистанцию 10м х3* и *отбивание мяча от пола*.

**Челночный бег. *Методика обследования.*** Проводится на спортивной площадке или в спортивном зале. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш» и ставятся ориентиры.

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, обегает ориентир, возвращается к линии старта, обегает ориентир и преодолевает последний отрезок, без остановки на финише. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Челночный бег проводится индивидуально.

**Отбивание мяча. *Методика обследования.*** Ребенок стоит в исходном положении ноги врозь и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

***Гибкость*** – определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Гибкость дает легкость, свободу движений, умение концентрировать силы своего тела, непринужденность. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний разгибаний и других движений.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. *Методика обследования.***

Тест проводится двумя взрослыми. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). И.п.: ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 5-15 см, по команде ребенок выполняет два предварительных наклона стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов), скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Соблюдать технику безопасности и страховку.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях.
2. Фиксация результата пальцами одной руки.

**Прыжки через скакалку.** Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заноситься в протокол.

# **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

## ***2.1. Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»***

### *2.1.1. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет*

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития для детей 3-4 лет:**

* обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
* развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
* формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
* укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
* закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

**Содержание образовательной деятельности для детей 3-4 лет.**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу, создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

**Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

**Основные движения:**

*бросание, катание, ловля, метание:*

* прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади;
* скатывание мяча по наклонной доске,
* катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях;
* прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;
* ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой;
* произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога;
* бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;
* подбрасывание мяча вверх и ловля его;
* бросание мяча об землю и ловля его;
* бросание и ловля мяча в парах;
* бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1.5м;
* метание вдаль;
* перебрасывание мяча через сетку;

*ползание, лазанье:*

* ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);
* по гимнастической скамейке, за катящимся мячом;
* проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);
* ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;
* влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;
* подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

*ходьба:*

* ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления);
* на носках;
* высоко поднимая колени, перешагивая предметы;
* с остановкой по сигналу;
* парами друг за другом;
* в разных направлениях;
* с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше);
* по наклонной доске: в чередовании с бегом;

*бег:*

* бег группами и по одному за направляющим;
* врассыпную;
* со сменой темпа;
* по кругу, обегая предметы;
* между двух или вдоль одной линии, со сменой направления;
* с остановками;
* мелким шагом;
* на носках;
* в чередовании с ходьбой;
* убегание от ловящего ловля убегающего;
* бег в течение 50-60 сек;
* быстрый бег 10-15 м;
* медленный бег 120-150 м;

*прыжки:*

* прыжки на двух и на одной ноге;
* на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м;
* через линию, (впереди, развернувшись, в обратную сторону);
* в длину с места (не менее 40 см);
* через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой;
* через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см);
* спрыгивание (высота 10-15 см);
* перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

*упражнения в равновесии:*

* ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом;
* по гимнастической скамье;
* по ребристой доске;
* наклонной доске;
* перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;
* по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом;
* с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);
* на носках;
* с остановкой.

*Общеразвивающие упражнения:*

* упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно), перекладывание предмета из одной руки в другую хлопки над головой и перед собой, махи руками, упражнения для кистей рук;
* упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени, наклоны вперед и в стороны, сгибание и разгибание ног из положения сидя, поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
* упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки, выставление ноги вперед, в сторону, назад.
* музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом, поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение. имитационные движения разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

*Строевые упражнения:*

* построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам;
* перестроение в колонну по два, врассыпную;
* смыкание и размыкание обычным шагом;
* повороты направо и налево переступанием.

Педагог вместе с детьми выполняет упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

*Подвижные игры:* педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

*Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

*Формирование основ здорового образа жизни:* педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками, формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

*Активный отдых.*

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### *2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет*

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

* обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения. общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
* формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию меткость ориентировку в пространстве;
* воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
* продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
* укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
* формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

**Содержание образовательной деятельности для детей 4-5 лет.**

Педагог формирует двигательные умения и навыки развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении пели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

**Основные движения:**

*бросание, катание, ловля, метание:*

* прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;
* прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;
* прокатывание обруча друг другу в парах;
* подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;
* бросание и ловля мяча в паре;
* перебрасывание мяча друг другу в кругу;
* бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;
* скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет,
* отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;
* подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд;
* бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;
* бросание вдаль;
* попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

*ползание, лазанье:*

* ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями;
* по наклонной доске;
* по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
* проползание в обручи, под дуги;
* влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;
* переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки;
* ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;
* подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

*ходьба:*

* ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления с изменением темпа;
* на внешней стороне стопы;
* на пятках;
* приставным шагом вперед и по шнуру;
* перешагивая предметы;
* чередуя мелкий и широкий шаг;
* "змейкой";
* с остановкой по сигналу;
* в противоположную сторону;
* со сменой ведущего;
* в чередовании с бегом, прыжками;
* приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте;
* с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

*бег:*

* бег в колонне по одному;
* на носках;
* высоко поднимая колени;
* обегая предметы;
* на месте;
* бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;
* в парах;
* по кругу, держась за руки;
* со сменой направляющего;
* меняя направление движения и темп;
* непрерывный бег 1-1,5 мин;
* пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза;
* медленный бег 150-200 м;
* бег на скорость 20 м;
* челночный бег 2х5 м;
* перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую;
* бег врассыпную с ловлей и уворачиванием;

*прыжки:*

* прыжки на двух ногах на месте;
* с поворотом вправо и влево, вокруг себя;
* ноги вместе ноги врозь;
* стараясь достать предмет, подвешенный над головой;
* подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м;
* перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см);
* через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см);
* выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;
* прыжки в длину с места;
* спрыгивание со скамейки;
* прямой галоп;
* попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

*упражнения в равновесии:*

* ходьба по доске;
* по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);
* ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;
* ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
* стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед в сторону, руки в стороны или на поясе;
* пробегание по наклонной доске вверх и вниз;
* ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;
* кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

*Общеразвивающие упражнения:*

* упражнения для кистей рук, развития и укрепления мыши рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую, сгибание и разгибание рук, махи руками, сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики, повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
* упражнения для развития и укрепления мыши спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя, поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
* упражнения для развития и укрепления мыши ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад, выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны, поднимание на носки и опускание на всю ступню, захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Ритмическая гимнастика:* музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. **Рекомендуемые упражнения:** ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку, выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка. ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

*Строевые упражнения:*

* построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную;
* размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без, ведущего;
* перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой;
* из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении;
* повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

*Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание
выполнять водящего, роль развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников, приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре)

*Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.
Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

*Формирование основ здорового образа жизни:* педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

*Активный отдых.*

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### *2.1.3. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет*

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития для детей 5-6 лет:**

* обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной
двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения. элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
* развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
* воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
* продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
* укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
* расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
* воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

**Содержание образовательной деятельности для детей 5-6 лет.**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми, создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты, поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх, поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения, поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

**Основные движения:**

*бросание, катание, ловля, метание:*

* прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);
* прокатывание обруча, бег за ним и ловля;
* прокатывание набивного мяча;
* передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;
* перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;
* отбивание мяча об пол на месте 10 раз;
* ведение мяча 5-6 м;
* метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;
* метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);
* перебрасывание мяча из одной руки в другую;
* подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд;
* перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

*ползание, лазанье:*

* ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);
* ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м);
* "змейкой" между кеглями;
* переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;
* ползание на животе;
* ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;
* ползание на четвереньках по скамейке назад;
* проползание под скамейкой;
* лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

*ходьба:*

* ходьба обычным шагом;
* на носках;
* на пятках;
* с высоким подниманием колен;
* приставным шагом в сторону (направо и налево);
* в полуприседе;
* мелким и широким шагом;
* перекатом с пятки на носок;
* гимнастическим шагом;
* с закрытыми глазами 3-4 м;
* ходьба "змейкой" без ориентиров;
* в колонне по одному и по два вдоль границ зала;
* обозначая повороты;

*бег:*

* бег в колонне по одному;
* "змейкой";
* с перестроением на ходу в пары, звенья;
* со сменой ведущих;
* между расставленными предметами;
* группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
* бег с пролезанием в обруч;
* с ловлей и уворачиванием;
* высоко поднимая колени;
* в заданном темпе, обегая предметы;
* мелким и широким шагом;
* бег под вращающейся скакалкой;
* непрерывный бег 1,5-2 мин;
* медленный бег 250-300 м;
* быстрый бег 10 м 2-3-4 раза;
* челночный бег 2х10 м, 3х10 м;
* пробегание на скорость 20 м;

*прыжки:*

* подпрыгивание на месте одна нога вперед - другая назад;
* ноги скрестно - ноги врозь;
* на одной ноге;
* подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
* подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;
* перепрыгивание с места предметы высотой 30 см;
* спрыгивание с высоты в обозначенное место;
* подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза;
* подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз;
* прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м;
* на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м;
* перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
* впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;
* прыжки в длину с места;
* в высоту с разбега;
* в длину с разбега;

*прыжки со скакалкой:*

* перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см);
* перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;
* прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

*упражнения в равновесии:*

* ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
* стойка на гимнастической скамье на одной ноге;
* поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
* пробегание по скамье;
* ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;
* ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны, кружение парами, держась за руки, "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

*Общеразвивающие упражнения:*

* упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя, перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;
* упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево, поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;
* упражнения для развития и укрепления мыши ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками, махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре, захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь, руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений,

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Ритмическая гимнастика:* музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. **Рекомендуемые упражнения:** ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа, легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах комбинации из двух-трех освоенных движений.

*Строевые упражнения:*

* построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге;
* построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
* перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;
* размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;
* повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком;
* ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

*Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми, воспитывает поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей, развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

*Спортивные игры:* педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении, игра с педагогом.

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

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

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

Ходьба на лыжах по лыжне (на расстояние до 500 м): скользящим шагом, повороты на месте (направо и налево) с переступанием, подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуёлочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

*Формирование основ здорового образа жизни:* продолжать уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

*Активный отдых.*

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

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

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

**Планирование НОД Приложение №1**

## ***2.2 Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:***

* воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
* формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
* становления эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
* воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
* приобщение детей к ценностям, нормами знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
* формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни;
* физическое и оздоровительное направления воспитания основано идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Достижения ребенка:

**Ценности к 4 годам:** ребёнок демонстрирует положительное отношения к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.

*Нормы к 4 годам:* ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается подвижные игры, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку, ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

*Знания к 4 годам:* ребёнок стремится выполнению правил и основных ролей в игре.

**Ценности к 5 годам:** ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности.

*Нормы к 5 годам:* ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность.

*Знания к 5 годам:* ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

**Ценности к 6 годам:** ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и к знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта: туризме как форме активного отдыха; ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; ребёнок мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

*Нормы к 6 годам:* ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе; ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие).

*Знания к 6 годам:* ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребёнок способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений.

## ***2.3. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)***

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т. ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технология, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой образовательных потребностей интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

* игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
* общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
* речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
* познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
* изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребенка;
* двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
* элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
* музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

**Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.**

Основной формой организации НОД являются физкультурные занятия.

Таблица 2

Виды физкультурных занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НОД** | **Возраст детей** | **Особенности занятия** |
| **Учебно- тренировочные** | Младший,средний,старший. | Направлены на развитие двигательных, функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и дp.) и комплекс общеразвивающих упражнений. |
| **Тематические** | Средний,старший. | Посвящено какому-либо одному виду спортивных упражнений или спортивных игр. Направлены на обучения дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона. |
| **Игровые** | Младший,средний,старший. | Построено основе подвижных игр с разным двигательным содержанном, игр-эстафет. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д. |
| **Сюжетные** | Младший,средний. | Построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты т.д.) решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к физическим упражнениям. |
| **Комплексные** | Младший,средний,старший. | Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи психического, умственного, нравственного развития. |
| **Контрольно-проверочные** | Младший,средний,старший. | Проводится в начале и конце года, направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей. |

**Структура и содержание занятий.**

Физические упражнения на занятии располагаются в определенном порядке, которые обеспечивают физическую, психологическую готовность ребенка к нарастанию сложности материала, приведение организма к готовности выполнять наиболее сложные упражнения. Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Для того, чтобы вводная часть не была однообразной, в ней планируются:

* Строевые упражнения;
* Упражнения на внимание;
* Дыхательные упражнения;
* Разные виды ходьбы;
* Разные виды бега;
* Упражнения в равновесия;
* Упражнения в ползании;
* Прыжковые упражнения;
* Упражнения на формирование правильной осанки;
* Упражнения для профилактики плоскостопия;
* Суставная гимнастика;
* Танцевальные упражнения.

Продолжительность вводной части от 3-6 мин.

В основной части планируются:

* Общеразвивающие упражнения;
* Основные движения;
* Подвижная игра;

Способы раздачи пособий для выполнения ОРУ и ОВД:

1. Дети берут пособия по ходу движения в колонне;
2. Ведущий в колонне раздает пособия;
3. Воспитатель раздает пособия:
4. Пособия заранее разложены по залу;
5. Воспитатель «высыпает» пособия /мячи.

**Основные движения.** Способы организации детей на выполнение основных движений:

**Фронтальный** – одновременное выполнение детьми упражнений. Используется, начиная с младшей группы. Фронтальный способ организации обеспечивает высокую моторную плотность, возможность держать в поле зрения всю группу и непосредственно взаимодействовать с детьми, затруднителен индивидуальный подход и трудно контролировать качество выполнения движений.

**Групповой** – группа делится подгруппы, и каждая подгруппа выполняет задания. Инструктор находится там, где упражнение требует страховки. Используется, начиная со 2 полугодия средней группы. Групповой способ обеспечивает высокую моторную плотность, предоставляется возможность выполнять упражнения детям самостоятельно, ограничен контроль за качеством выполнения движений и ограничена возможность в оказании помощи.

**Поточный** – выполнение упражнений друг за другом. Используется с младшей группы. Поточный способ обеспечивает высокую моторная плотность, но затруднена страховка и трудно проследить за качеством выполнения упражнений каждым ребенком.

Разновидность поточного способа выполнения движений является круговой.

**Индивидуальный** – каждый выполняет упражнение по очереди. Используется на первых этапах обучения при выполнении сложных движений, особенно тех, которые требуют страховки. При организации детей индивидуальным способом инструктор может контролировать выполнение упражнения каждого ребенка, ему удобно организовать страховку, следить за качеством выполнения упражнений, но моторная плотность резко снижается, тренировочный эффект отсутствует.

*Выбор способа* организации детей зависит:

* от сложности и характера упражнений;
* от места проведения;
* от оснащенности;
* от возраста и подготовленности детей.

**Подвижная игра** должна соответствовать возрастным особенностям детей, желательно двигательное содержание игры не должно повторять ОД, используемых на занятии.

Продолжительность основной части от 10 до 20 мин., где

* ОРУ отводится от 3-7 мин;
* ОД – 7-13 мин.

В заключительной части планируется.

* игра малой подвижности;
* дыхательные упражнения;
* упражнения на релаксацию;
* самомассаж;
* ходьба.

Продолжительность заключительной части 2-4 мин.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности интерес к миру и культуре, избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

## ***2.4 Особенности и направления поддержки детской инициативы***

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребенок приходит в ДОО и вторая половина дня.

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, *например,* самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

1. Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы.
2. Организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при вы боре способов деятельности.
3. Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов.
4. Поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы.
5. Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата.
6. Поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.
7. Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
8. Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Для поддержки детской инициативы педагогу рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

1. Не следует сразу помогать ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребенку, педагог сначала стремится к ее минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.
2. У ребенка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.
3. Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел, опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.
4. Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.
5. Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

**План работы с детьми Приложение №3.**

## ***2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами***

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 постав ленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

*Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя*

Перед физкультурной ОД воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту, от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике в по вседневной жизни детей.

*Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя*

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

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

## ***2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик***

**Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.**

Программа предусматривает организацию культурно-досуговой деятельности воспитанников, задачами которой являются:

* организация культурного отдыха детей, их эмоциональной разрядки;
* развитие детского творчества в двигательной деятельности;
* создание условий для двигательного взаимодействия детей и взрослых;
* обогащение двигательного опыта детей разнообразными действиями;
* формирование у детей представлений об активных формах культурного отдыха, воспитание потребности в их самостоятельной организации.

Цикличность организации досуговых мероприятий предполагает еженедельное их проведение (от 10 до 30 минут, в зависимости от возраста) во второй половине дня, спортивные праздники 1 раз в месяц.

Содержание досуговых мероприятий планируется в зависимости от текущих программных задач, времени года, возрастными особенностями детей, интересов и потребностей дошкольников. Для организации и проведения детских досугов возможно привлечение родителей и других членов семей воспитанников, бывших выпускников детского сада, учащихся музыкальных и спортивных школ, специалистов системы дополнительного образования, учреждений социума и пр.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения.

Формы организации досуговых мероприятий:

* праздники и развлечения различной тематики;
* выставки детского творчества, совместного творчества детей, педагогов и родителей, фотовыставки;
* спортивные и познавательные досуги, в т.ч. проводимые совместно с родителями (другими членами семей воспитанников);
* творческие проекты, мастерские, мастер-классы и пр.

**Перспективное планирование праздников и досугов приложение № 3**

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

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

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

*Примерная тематика традиционных событий, праздников, мероприятий см в образовательной программе дошкольного образования МАДОУ "Детский сад №15" приложении 2*

## ***2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников***

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения и физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

* обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
* обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи, повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

* информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Феде рации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
* просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
* способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
* построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских от ношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения образовательных задач;
* вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

* информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
* информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
* знакомство родителей (законных представителей) с проводимыми оздоровительными мероприятиями в ДОО;
* информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ІП-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления, проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

* диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями), дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;
* просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое, информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей), журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиа репортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов. План работы с родителями см. *Приложение 2.*

# **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

## ***3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы***

*Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

* *признание детства как уникального периода в становлении человека*, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
* *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования* (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), *так и традиционных* (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их, деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
* *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования* (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования формирование умения учиться);
* *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся* (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей, видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
* *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды*, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
* *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми*, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
* *индивидуализация образования* (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
* *совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества*;
* *психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей* (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;
* *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы* и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся,
* *формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся*;
* *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений* в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам, родительского и профессионального сообществ;
* *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
* *использование широких возможностей социальной среды, социума* как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;
* *предоставление информации о Программе* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности; обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

## ***Система физкультурно-оздоровительной работы***

Планирования образовательного процесса.

Режим работы – пятидневный, с 6.30 до 18.30, с 12 часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни – суббота, воскресенье.

### *Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год*

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Режим работы | 6.30-18.30 |
| 2 | Продолжительность рабочей недели | 5 дней |
| 3 | Продолжительность учебного года | 02.09.2024- 31.05.2025 |
| 4 | Количество учебных недель в учебном году | 35 недель  |
| 5 | Сроки проведения каникул | Осенние – 28.10.2024 – 04.11.2024 Зимние – 23.12.2024 – 08.01.2025Весенние – 24.03.2025 - 30.03.2025Летние – 01.06.2025 – 31.08.2025 |
| 6 | Сроки проведения мониторинга | 02.09.2024– 16.09.202415.04.2025 – 26.04.2025 |
| 7 | Праздничные дни | 4 ноября 2024 – День народного единства1-8 января 2025 г. – Новогодние каникулы23 февраля 2025 г. – День Защитника Отечества8 марта 2025 г. – Международный женский день1 мая 2025 г. – Праздник весны и труда9 мая 2025 г. – День Победы12 июня 2025 г. – День России |

### *Учебный план физкультурных занятий в спортивном зале*

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| ГруппаМесяц | Количество физкультурных занятий |
| Младшая | Средняя | Старшая |
| Сентябрь | 8 | 8 | 8 |
| Октябрь | 8 | 8 | 8 |
| Ноябрь | 8 | 8 | 8 |
| Декабрь | 8 | 8 | 8 |
| Январь | 7 | 7 | 7 |
| Февраль | 8 | 8 | 8 |
| Март | 8 | 8 | 8 |
| Апрель | 8 | 8 | 8 |
| Май | 7 | 7 | 7 |
| **Всего занятий** | **70** | **70** | **70** |
| **Длительность занятий** |
| **Продолжительность одного занятия** | 15 минут | 20 минут | 25 минут |

## ***3.2 Организация двигательного режима***

Таблица 5

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды занятий** | **Особенности организации** |
| **Четвертый год жизни** | **Пятый год жизни** |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей |
| Занятия по физической культуре;плаванию | 2 раза в неделю (15 мин) в помещении, на участке;1 занятие в неделю – плавание | 2 раза в неделю (20 мин) в помещении, на участке;1 занятие в неделю – плавание |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно (10 мин) | Ежедневно (10 мин) |
| Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (10 мин) | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (10 мин) |
| Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе | Ежедневно, не менее 2 раз в день (10-15 мин) | Ежедневно, не менее 2 раз в день (15-20 мин) |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц (15-20 мин) | 1 раз в месяц (20-30 мин) |
| Физкультурные праздники, в том числе на воде | 1-2 раза в год (30-40 мин) | 2-3 раза в год (40-60 мин) |
| Неделя спорта | 1 раз в год | 1 раз в год |
| Участие родителей в занятиях, физкультурно-массовых мероприятиях детского сада | В течение года | В течение года |

Таблица 6

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды занятий** | **Особенности организации** |
| **Шестой год жизни** |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей |
| Занятия по физической культуре;плаванию | 2 раза в неделю (25 мин) в помещении, на участке;1 занятие в неделю – плавание |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно (10 мин) |
| Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (8-10 мин) |
| Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе | Ежедневно, не менее 2 раз в день (15-20 мин) |
| Физкультминутка | По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин) |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц (25-30 мин) |
| Физкультурные праздники, в том числе на воде | 2-3 раза в год (60-90 мин) |
| Неделя спорта | 1 раз в год |
| Участие родителей в занятиях, физкультурно-массовых мероприятиях детского сада | В течение года |

**Расписание НОД**

Таблица 7

|  |
| --- |
| **Понедельник** |
| 9.0-9.20 | Группа 12 (средняя) |
| 9.30-9.50 | Группа 10 (средняя) |
| 11.20-11.45 | Группа 3 (старшая) |
| **Вторник** |
| 9.00-9.15 | Группа 15 (младшая) |
| 9ю25-9.40 | Группа 5 (младшая) |
| 9.50-10.10 | Группа 13 (средняя) |
| 10.20-10.45 | Группа 11 (старшая) |
| **Среда** |
| 9.00-9.15 | Группа 16 (младшая) |
| 9.30-9.50 | Группа 10 (средняя) |
| 11.40-12.05 | Группа 3 (старшая) |
| **Четверг** |
| 9.00-9.20 | Группа 12 (средняя) |
| 9.30-9.50 | Группа 13 (средняя) |
| **Пятница** |
| 9.00-9.15 | Группа 5 (младшая) |
| 9.25-9.40 | Группа 16 (младшая) |
| 9.50-10.05 | Группа 15 (младшая) |
| 11.30-11.55 | Группа 11 (старшая) |

## ***3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.***

РПІС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РПГПС выступает основой для разнообразной разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

*При проектировании РППС спортивных залов учтены:*

* местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
* возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
* задачи Программы для разных возрастных групп;
* возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их

семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивных залов соответствует:

* требованиям ФГОС ДО;
* образовательной программе ДОО;
* материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
* возрастным особенностям детей воспитывающему характеру обучения детей;
* требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации со держания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализация разных видов индивидуальной и коллективной деятельности игровой, коммуникативной познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этана детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, доступной, безопасной РППС задов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

## ***3.5. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания***

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

* возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
* выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:
* к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
* помещениям, их оборудованию и содержанию;
* естественному и искусственному освещению помещений,
* отоплению и вентиляции;
* водоснабжению и канализации;
* организации режима дня;
* организации физического воспитания;
* выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
* выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности. См. Приложение 3.

## ***3.6. Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий***

Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников СПБ.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013.- 80 с

Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста Москва. Скрип торий 2003.

Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. М.: ТЦ Сфера, 2013.

Нашева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. СПБ: ООО «Издательство «Дет ство-прессо, 2013-80с.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение,1973.

Соченова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет - СПб. ООО Издательство «Детство пресс», 2010.

Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». М. Мозаика Синтез, 2005г.

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М: Просвещение, 2007 г Умные карточки. Настольно-печатная игра. Спорт. М. ЗАО «РОСМЭН», 2014.

**Наглядно-дидактические пособия.**

Вохринцева С. Демонстрационный материал для педагогов и родителей Летние виды спорта. - Е.: Издательство «Страна фантазий», 2000.

Емельянова Э. Расскажите детям об Олимпийских играх. Наглядно-дидактическое пособие - М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.

Емельянова Э. Расскажите детям об Олимпийских чемпионах. Наглядно-дидактическое пособие. - М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.

Емельянова Э. Расскажите детям о зимних видах спорта. Наглядно-дидактическое пособие М. Издательство «Мозаика-Синтез», 2013. Плакат для детей серии Веселый Маркер. Спорт М.: ООО «Маленький гений - Пресс», 2016.

## ***Приложения***

### Приложение 1

### *Перспективное планирование содержания дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие» (в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Основное движение** ***- ходьба*** | **Возраст** |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет |
| **Физические упражнения** |
| ходьба в заданном направлении небольшими группами | + |  |  |
| ходьба друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления) | + |  |  |
| ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа |  | + | + |
| ходьба на носках | + | + | + |
| ходьба на пятках |  | + | + |
| ходьба на внешней стороне стопы |  | + | + |
| ходьба с высоко поднятыми коленями | + |  | + |
| ходьба в полуприседе |  |  | + |
| ходьба приставным шагом |  | + | + |
| ходьба с перепрыгиванием предметов, с остановкой по сигналу | + | + |  |
| ходьба с чередованием мелкого и широкого шага |  | + | + |
| ходьба «змейкой» |  | + |  |
| ходьба в противоположную сторону |  | + |  |
| ходьба со сменой ведущего |  | + |  |
| ходьба парами друг за другом | + |  |  |
| ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше) | + |  |  |
| ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) |  | + |  |
| ходьба с закрытыми глазами 3-4м |  |  | + |
| ходьба по наклонной доске | + |  |  |
| ходьба в чередовании с бегом | + | + |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Основное движение** ***- бег*** | **Возраст** |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет |
| **Физические упражнения** |
| бег группами и по одному за направляющим | + |  |  |
| бег в колонне по одному |  | + | + |
| бег врассыпную | + | + | + |
| бег «змейкой» |  |  | + |
| бег со сменой темпа | + |  |  |
| бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темпа |  | + | + |
| бег по кругу | + | + |  |
| бег обегая предметы | + |  |  |
| бег между двух или вдоль одной линии | + |  |  |
| бег со сменой направления | + |  |  |
| бег с остановками | + |  | + |
| бег мелким шагом |  |  | + |
| бег широким шагом |  | + |  |
| бег на носках | + | + |  |
| бег с высоко поднятыми коленями |  | + | + |
| бег на месте |  | + |  |
| бег в парах |  | + | + |
| непрерывный бег 1-1,5 мин |  | + |  |
| непрерывный бег 1,5-2 мин |  |  | + |
| убегание от ловящего | + |  |  |
| ловля убегающего | + |  |  |
| бег в течение 50-60 с | + |  |  |
| быстрый бег 10-15 м | + |  |  |
| быстрый бег 10м 3-4 раза |  |  | + |
| медленный бег 120-150 м | + |  |  |
| медленный бег 150-200 м |  | + |  |
| медленный бег 250-300 м |  |  | + |
| бег на скорость 20 м |  | + | + |
| челночный бег 2х5 м |  | + |  |
| челночный бег 2х10 м |  |  | + |
| челночный бег 3х10 м |  |  | + |

|  |  |
| --- | --- |
| **Основное движение** ***-******прыжки*** | **Возраст** |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет |
| **Физические упражнения** |
| прыжки на двух и на одной ноге | + | + |  |
| прыжки на месте | + | + |  |
| прыжки продвигаясь вперед на 2-3м | + |  |  |
| прыжки через линию вперед и, развернувшись, в обратную сторону | + |  |  |
| прыжки с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе - ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой |  | + |  |
| 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами |  | + |  |
| подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3м |  | + |  |
| подпрыгивание на месте одна нога вперед -другая назад, ноги скрестно - ноги врозь |  |  | + |
| подпрыгивание на одной ноге |  |  | + |
| подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной |  |  | + |
| подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок |  |  | + |
| подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза |  |  | + |
| подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз |  |  | + |
| прыжки в длину с места | + | + | + |
| прыжки в длину с разбега |  |  | + |
| прыжки через 2 линии (расстояние 25-30см) | + |  |  |
| прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4м |  |  | + |
| прыжки на одной ноге (правой и левой) 2-2,5м |  |  | + |
| прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой | + |  |  |
| прыжки через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20см) | + |  |  |
| спрыгивание (высота 10-15см) | + |  |  |
| спрыгивание со скамейки |  | + |  |
| спрыгивание с высоты в обозначенное место |  |  | + |
| перепрыгивание через веревку (высота 2-5см) | + |  |  |
| перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50см) |  | + |  |
| перепрыгивание боком невысоких препятствий (шнур, канат, кубик) |  |  | + |
| перепрыгивание с места предметов высотой 30см |  |  | + |
| впрыгивание на возвышение 20см двумя ногами |  |  | + |
| прыжки в высоту с разбега |  |  | + |
| перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5см) |  |  | + |
| перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом |  |  | **+** |
| прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку |  |  | + |

|  |  |
| --- | --- |
| **Основное движение** ***- бросание, катание, ловля, метание*** | **Возраст** |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет |
| **Физические упражнения** |
| прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади | + |  |  |
| скатывание мяча по наклонной доске | + |  |  |
| катание мяча друг другу, сидя парами, ноги врозь, стоя на коленях | + |  |  |
| прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами | + |  |  |
| ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой | + |  |  |
| прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой) |  |  | + |
| прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3м), положенными на расстоянии 15-20см одна от другой, и, огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80см |  | + |  |
| прокатывание набивного мяча |  |  | + |
| произвольное прокатывание обруча ловля обруча, катящегося от педагога | + |  |  |
| прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога |  | + |  |
| прокатывание обруча друг другу в парах |  | + |  |
| прокатывание обруча, бег за ним и ловля |  |  | + |
| бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой | + |  |  |
| бросание мяча двумя руками из-за головы стоя |  | + |  |
| подбрасывание мяча вверх и ловля его | + | + |  |
| подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол |  | + |  |
| подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд |  |  | + |
| бросание мяча о землю и ловля его | + |  |  |
| отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд |  | + |  |
| отбивание мяча об пол на месте 10 раз |  |  | + |
| ведение мяча 5-6 м |  |  | + |
| бросание и ловля мяча в парах | + | + |  |
| бросание мяча двумя руками из-за головы сидя |  | + |  |
| бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5м | + |  |  |
| попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5м |  | + |  |
| метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы |  |  | + |
| метание (бросание) вдаль | + | + | + |
| перебрасывание мяча через сетку | + |  |  |
| перебрасывание мяча друг другу в кругу |  | + |  |
| перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях |  |  | + |
| передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях  |  |  | **+** |
| перебрасывание мяча из одной руки в другую |  |  | + |
| перебрасывание мяча через сетку |  |  | + |
| забрасывание мяча в баскетбольную корзину |  |  | + |
| скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет |  | + |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Основное движение *-*** ***ползание, лазание*** | **Возраст** |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет |
| **Физические упражнения** |
| ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6м до кегли (взять её встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой) | + |  |  |
| ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками |  | + | + |
| ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони |  | + | + |
| ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени |  |  | + |
| ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4м) |  |  | + |
| ползание по гимнастической скамейке, за катящимся мячом | + |  |  |
| проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50см, расстояние 1м) | + |  |  |
| ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске | + |  |  |
| ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени |  |  | + |
| влезание на лесенку стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее | + |  |  |
| проползание под скамейкой | + | + | + |
| подлезание под дугу (веревку, обруч), не касаясь руками пола |  |  | + |
| переползание через несколько предметов подряд |  |  | + |
| ползание на животе |  |  | + |
| влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек |  | + |  |
| лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом |  |  | + |
| переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево |  | + |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Основное движение** ***- упражнения в равновесии*** | **Возраст** |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет |
| **Физические упражнения** |
| ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5м) | + |  |  |
| ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5м) приставным шагом | + |  |  |
| ходьба по гимнастической скамье | + |  |  |
| пробегание по скамье |  |  | + |
| ходьба по ребристой доске | + | + |  |
| ходьба по наклонной доске | + | + |  |
| ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней |  | + | + |
| ходьба по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка, руки в стороны) |  | + |  |
| ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки  |  |  | + |
| ходьба с перешагиванием рейки, лестницы, лежащей на полу | + |  |  |
| ходя по шнуру | + |  |  |
| ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к воску другой |  |  | + |
| ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом | + |  |  |
| ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение) | + |  |  |
| ходьба на носках | + |  |  |
| ходьба с остановкой | + |  |  |
| стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе |  | + |  |
| стойка на гимнастической скамье на одной ноге |  |  | + |
| поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье |  |  | + |
| пробегание по наклонной доске вверх и вниз |  | + |  |
| кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны |  | + |  |
| кружение парами, держась за руки |  |  | + |
| стойка "ласточка" |  |  | + |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Строевые упражнения*** | **Возраст** |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет |
| построение в колонну по одному | + | + | + |
| построение в колонну, по росту |  | + |  |
| построение в колонну по два |  | + | + |
| построение в шеренгу | + | + | + |
| построение в круг | + |  | + |
| перестроение в колонну по два | + | + | + |
| перестроение в колонну по три |  |  | + |
| перестроение врассыпную  | + | + | + |
| смыкание и размыкание | + | + | + |
| повороты направо и налево | + | + | + |
| повороты кругом |  |  | + |
| перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу |  |  | + |
| размыкание и смыкание приставным шагом |  |  | + |
| ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары |  |  | + |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | **Возраст** |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет |
| упражнения для кистей рук, для развития и укрепления мышц плечевого пояса  | + | + | + |
| упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника | + | + | + |
| упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса | + | + | + |
| **Музыкально-ритмические упражнения** |
| ритмичная ходьба | + | + |  |
| бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки  | + |  |  |
| бег на носках |  |  | + |
| ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе | + | + | + |
| топающий шаг | + | + | + |
| приставные шаги | + | + |  |
| прямой галоп |  | + |  |
| боковой галоп |  |  | + |
| подскоки по одному и в парах под музыку |  | + | + |
| **Подвижные игры** |
| сюжетные игры | + | + | + |
| несюжетные игры | + | + | + |
| эстафеты |  |  | + |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Спортивные упражнения*** | **Возраст** |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет |
| **катание на санках** |
| по прямой | + |  | + |
| перевозка игрушек | + |  |  |
| катание на санках друг друга | + | + |  |
| спуск с горки | + | + | + |
| подьем с санками на гору |  | + | + |
| торможение при спуске |  | + | + |
| **ходьба на лыжах** |
| по прямой | + |  |  |
| ступающим шагом | + |  |  |
| скользящим шагом |  | + | + |
| подьем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой" | + | + | + |
| по лыжне (на расстояние до 500 м) |  | + | + |
| **катание на велосипеде (самокате)** |
| по прямой | + | + | + |
| по кругу | + | + | + |
| с поворотами направо, налево | + | + | + |
| с разной скоростью |  | + | + |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Спортивные игры*** | **Возраст** |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет |
| **городки** |
| бросание биты сбоку |  |  | + |
| бросание биты от плеча |  |  | + |
| выбивание городка с кона (5-6м) и полукона (2-3м) |  |  | + |
| знание 3-5 городошных фигур |  |  | + |
| **элементы баскетбола** |
| перебрасывание мяча друг другу от груди, стоя напротив друг друга, и в движении |  |  | + |
| ведение мяча правой и левой рукой |  |  | + |
| забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, из-за головы, от плеча |  |  | + |
| игра по упрощенным правилам |  |  | + |
| **бадминтон** |
| отбивание волана ракеткой в заданном направлении |  |  | + |
| игра с педагогом |  |  | + |
| **элементы футбола** |
| ведение мяча ногой между и вокруг предметов |  |  | + |
| отбивание мяча о стенку |  |  | + |
| передача мяча ногой друг другу (3-5м) |  |  | + |
| игра по упрощенным правилам |  |  | + |

## Приложение 2

## *План досугов и спортивных праздников*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **2 младшая группа****5, 15, 16** | **Средняя группа****10, 12, 13** | **Старшая группа****3, 11** |
| Сентябрь | Мой веселый, звонкий мяч»Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений, развивать ловкость и глазомер при катании мяча (бег, прыжки, равновесие). | «День знаний»Задачи: развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к получению знаний и умений. | «День знаний» музыкально спортивное развлечение) Задачи: развивать у детейпознавательную мотивацию. Интерес к школе, книгам.Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. |
| Октябрь | «Большие и маленькие» Задачи: создать радостное настроение, совершенствовать умения и навыки непринужденной обстановке.  | Дорожка здоровья» Задачи: учить детей заботиться о своем здоровье, Навыки совершенствовать пользования предметами личной гигиены, объяснить значение солнца, воздуха и воды. | Праздник «Скакалки»Задачи: развивать двигательные качества: быстроту, ловкость, упорство.Учить детей прыгать на скакалке различными способами. |
| Ноябрь | «День здоровья»Задачи: формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. | «День здоровья»Задачи: расширять представления о здоровом образе жизни, о своей семье. | «День здоровья»Задачи: расширять представления о здоровом образе жизни, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. |
| Декабрь | «У Мишки в гостях»Задачи: совершенствовать умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях. | «У Мишки в гостях»Задачи: совершенствовать умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях. | «У Мишки в гостях»Задачи: совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать ловкость, быстроту реакции в играх и координацию движений, воспитывать интерес к зимним видам спорта. |
| Январь | «Зимушка-зима»Задачи: продолжать закреплять двигательные умения и навыки, закреплять знания о зиме. | «Зима»Задачи: воспитывать интерес к зимним видам спорта, укреплять здоровье. | «Зимняя олимпиада»Задачи: воспитывать интерес к зимним видам спорта, укреплять здоровье, способствовать радостному эмоциональному объединению детей, развивать стремление к победе. |
| Февраль | «Школа молодого бойца» Задачи: воспитывать у воспитанников патриотизм, бережное отношение к своей Родине с помощью патриотических стихов и песен, научить детей действовать сплоченно, одной командой.  | «Школа молодого бойца» Задачи: воспитывать у воспитанников патриотизм, бережное отношение к своей Родине с помощью патриотических стихов и песен, научить детей действовать сплоченно, одной командой. | «Военные учения» Задачи: расширять знания о российской армии, о почетной обязанности охранять Родину, воспитывать детей в духе патриотизма. |
| Март | «Калейдоскоп народных подвижных игр» Задачи: развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться пространстве, воспитывать самостоятельность, любовь в русским народным играм. | «Калейдоскоп народных подвижных игр» Задачи: развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться пространстве, воспитывать самостоятельность, любовь в русским народным играм. | «Калейдоскоп народных подвижных игр» Задачи: развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться пространстве, воспитывать самостоятельность, любовь в русским народным играм. |
| Апрель | «Физкультура для зайчонка»Задачи: развивать физические качества и навыки, способствовать воспитанию дружественных чувств к сверстникам.  | «Физкультура для зайчонка»Задачи: развивать физические качества и навыки, способствовать воспитанию дружественных чувств к сверстникам. | «Будущие космонавты» досуг Задачи: формировать интерес к спорту и потребность заниматься физкультурой, развивать силу, ловкость, скорость. |
| Май | «Вечер игр подвижных» Задачи: закрепить и повторить с детьми подвижные игры с бегом и прыжками. Воспитывать выдержку. | «Вечер игр подвижных» Задачи: закрепить и повторить с детьми подвижные игры с бегом и прыжками. | «Вечер игр подвижных» Задачи: закрепить и повторить с детьми подвижные игры. |

### Приложение 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **2 младшая группа****5, 15, 16** | **Средняя группа****10, 12, 13** | **Старшая группа****3, 11** |
| Сентябрь | «Прогулка с колобком» | «Все на стадион» | «Если с другом вышел в путь» |
| Октябрь | «В гости к лесовичку» | «Мой веселый звонкий мяч» | Квест-игра «Полезные привычки» |
| Ноябрь | Игра малой подвижности «Витамины с грядки» | Беседа «Ах,какие витамины» | **Конкурс рисунков «Спорт как альтернатива вредным привычкам»** |
| Декабрь | Путешествие к дедушке Морозу | Путешествие к дедушке Морозу | Путешествие к дедушке Морозу |
| Январь | Веселые старты «Зимняя сказка» | **Спортивно-развлекательные игра «Белая Олимпиада».** | Игры во дворе |
| Февраль | «Морячок» | «Школа молодого бойца»  | «Рота подъем» |
| Март | Веселые старты «Наши мамы- спортивные» | Веселые старты «Наши мамы- спортивные» | Мини-футбол «мастер футбола» |
| Апрель | «Раз, два, три, четыре, пять - вместе весело шагать» | «Раз, два, три, четыре, пять - вместе весело шагать» | «Полет к звездам» |
| Май | «Мама, папа, я –спортивная семья» | ««Мама, папа, я –спортивная семья»» | «Тяжело в учении, легко в бою» |

###  *Приложение 4*

### *Оборудование спортивного зала*

МАДОУ «Детский сад №15», г. Череповец

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование оборудования | Размер, параметры. | Кол-во | Дата приобретения |
| **Для игр и упражнений в прыжках** |
| Комплект для прыжков в высоту | Регулирование высоты от 20 до 210 см | 2 | 2013 |
| Мат гимнастический складной (2 сложения) | 2000х1000х100 мм  | 5 | 2013 |
| Мат детский | Размер: 1200х600х80 мм | 10 | 2015 |
| Мяч попрыгун с ушками | Диаметр: 50см | 3 | 2013 |
| Мяч фитбол  | Диаметр: 45 см | 6 | 2015 |
| Мяч фитбол | Диаметр: 50 см | 6 | 2015 |
| Мяч фитбол | Диаметр: 55 см | 6 | 2015 |
| Мяч фитбол | Диаметр: 60 см | 6 | 2015 |
| Обруч пластмассовый | Диаметр: 70 см | 20 | 2013 |
| Обруч пластмассовый | Диаметр: 50 см | 30 | 2016 |
| Скакалка детская  | Малая | 30 | 2013 |
| Скакалка детская  | Средняя | 20 | 2013 |
| **Для игр и упражнений в равновесии** |
| Бревно гимнастическое | Длина - 3 метра  | 2 | 2013 |
| Диск балансировочный |  | 18 | 2015 |
| Канат  | Длина 10 м | 1 | 2013 |
| Куб гимнастический. | Размеры: 200х200мм | 6 | 2013 |
| Куб гимнастический | Размеры: 400х400мм | 6 | 2013 |
| Мешочек с песком | Вес: 150 г  | 30 | 2013 |
| Мяч медбол  | Вес:1 кг | 10 | 2013 |
| Мяч метбол | Вес: 4 кг | 4 | 2013 |
| Мяч метбол | Вес: 2 кг | 4 | 2013 |
| Скамейка гимнастическая | Размер: 2000х280х250мм  | 4 | 2013 |
| Скамейка гимнастическая  | Размер: 3000х280х300мм | 2 | 2013 |
| Координационные лесенки |  | 3 | 2019 |
| **Для игр и упражнений в бросании, ловле и метании**.  |
| Игровой набор "Набрось кольцо" |  | 5 | 2014 |
| Кегли  | Набор | 10 | 2014 |
| Кегли (набор) | В комплекте: 6 кеглей, 2 шара. Высота кегли: 20 см | 6 | 2013 |
| Кольцеброс |  | 8 | 2013 |
| Мешочек с песком | Вес: 150 г  | 30 | 2013 |
| Мешочек с песком | Вес: 200 г  | 50 | 2014 |
| Мяч баскетбольный |  | 4 | 2013 |
| Мяч баскетбольный детский |  | 15 | 2014 |
| Мяч волейбольный |  | 15 | 2014 |
| Мяч детский | Диаметр: 100мм | 30 | 2016 |
| Мяч детский | Диаметр: 170мм | 30 | 2016 |
| Мяч детский | Диаметр: 130мм | 25 | 2013 |
| Мяч детский | Диаметр: 230мм  | 32 | 2016 |
| Мяч для метания | Вес 200 гр | 20 | 2013 |
| Мяч для настольного тенниса |  | 6 | 2013 |
| Мяч для большого тенниса |  | 50 | 2015 |
| Мяч массажный | Диаметр: 5 см | 20 | 2013 |
| Мяч массажный | Диаметр: 7 см | 20 | 2013 |
| Обруч пласт | Диаметр: 60мм. | 5 | 2013 |
| Щит для метания в цель | Размер: 700х700мм | 2 | 2013 |
| **Для упражнений в лазании, ползании и подлезании.** |
| Стенка гимнастическая шведская.  | Размер: 2400х800 мм. Количество перекладин - 10шт.  | 5 | 2013 |
| Стенка гимнастическая шведская.  | Размер: 2400х800 мм. Количество перекладин - 10шт.  | 5 | 2013 |
| Скамейка гимнастическая  | Размер: 2000х280х250мм  | 4 | 2013 |
| Скамейка гимнастическая  | Размер: 3000х280х300мм | 2 | 2013 |
| Туннель для подлезания  | Размер: диаметр - 90 см, длина - 180 см. | 4 | 2013 |
| Туннель для подлезания на каркасе | Размер: диаметр - 45 см, длина - 180 см. | 4 | 2015 |
| **Для общеразвивающих упражнений.** |
| Обруч пластмассовый | Диаметр: 50 см | 30 | 2016 |
| Мяч для большого тенниса |  | 30 | 2015 |
| Мяч детский. | Диаметр: 230мм  | 32 | 2016 |
| Мяч детский | Диаметр: 100мм | 30 | 2016 |
| Ленты; 50 шт. | Длина 40 см; | 50 | *2014* |
| Флажки цветные |  | 60 | 2017 |
| Султанчики цветные |  | 60 | 2017 |
| Палка гимнастическая деревянная | Длина: 1,0 м. Диаметр: 28 мм. | 10 | 2013 |
| Палка гимнастическая деревянная | Длина: 0,8 м. Диаметр: 26 мм | 45 | 2013 |
| Палка гимнастическая пласт |  | 20 | 2013 |
| Ленты на кольцах | Длина 40 см | 50 | 2014 |
| **Для обучения элементам спортивных игр** |
| Воланчик перо |  | 20 | 2013 |
| Воланчик пласм. |  | 30 | 2013 |
| Ворота для футбола (детские) |  | 2 | 2013 |
| Ворота для хоккея (детские) |  | 1 | 2013 |
| Ворота футбольные | Размер: 1200х600 мм | 2 | 2013 |
| Городки  | Набор  | 10 | 2013 |
| Клюшка для хоккея | Детская, набор | 10 | 2013 |
| Мяч футбольный |  | 20 | 2013 |
| Ракетка для бадминтона | Набор | 24 | 2013 |
| Ракетка для большого тенниса | Детская | 12 | 2013 |
| Ракетки для настольного тенниса |  | 6 | 2013 |
| Сетка волейбольная |  | 1 | 2014 |
| Стойка баскетбольная | Высота: 113-236 см | 2 | 2013 |
| Стол теннисный | Размер: 183 х 155 х 75 см  | 1 | 2013 |
| **Для профилактики плоскостопия** |
| Коврик массажный | Размеры: 1900 х 330 х 30 мм  | 2 | 2013 |
| Коврик массажный для профилактики и лечения плоскостопия.  | Размер одно модуля: 27,3 см Х 17,8 см. Размер готового изделия: 110 Х 37см | 10 | 2013 |
| Коврик массажный квадратный |  | 20 | 2013 |
| Коврик массажный деревянный | Размеры: 1000х400х30 мм | 4 | 2017 |
| Ребристые дорожки деревянные | Размеры: 2000х150х30 мм | 6 | 2015 |
| Массажер для ног 2х рядный |  | 18 | 2013 |
| Мяч массажный | Диаметр: от 3 до 8 см | 10+10 | 2013 |
| Мяч массажный | Диаметр: 5 см | 20 | 2013 |
| Мяч массажный | Диаметр: 7 см | 20 | 2013 |
| Мяч массажный | Диаметр: 10см | 20 | 2013 |
| Тактильная дорожка (7 элементов). | Размер элемента: 530х350х60мм. Общая длина собранной в длину дорожки 3,71м. | 2 | 2013 |
| Массажные полусферы |  | 5 | 2019 |
| **Для развития ОВД и физических качеств** |
| Гантели | Вес: 0,5 кг | 40 | 2015 |
| Игровой набор "Кузнечик" | В набор входит: опоры - 6 шт.; гимнастические палки (1м) - 3 шт.; (0,75м) - 6 шт.; защитные шары - 6 шт.; эстафетные палочки - 6 шт.; держатели - 9 шт.; блинчики - 6 шт.; обручи - 3 шт. | 7 | 2013 |
| Мяч медбол  | Вес:1 кг | 10 | 2013 |
| Ролик гимнастический двойной |  | 10 | 2016 |
| Эспандер  |  | 20 | 2013 |
| Эспандер кистевой |  | 20 | 2014 |
| Велотренажер детский. | Размер: 550х350х700мм | 3 | 2013 |
| Беговая дорожка детская. | Размер 730х500х750 мм. | 5 | 2013 |
| Тренажер детский "Гребля" | Размер: 700х350х550 мм  | 5 | 2013 |
| Степпер. | Размеры: 680 х 400 х 860 мм.  | 8  | 2013 |
| Батут детский каркасный пружинный | Размер: 1200х1200х290мм. | 1 | 2013 |
| Степ платформа детская |  | 5 | 2013 |
| Диск "Грация" | Диаметр: 25 см. Материал: металл, пластик. | 5 | 2017 |
| Мячи мякиши | Диаметр 10 см | 10 | 2017 |
| Конь на палке |  | 5 | 2017 |
| Диски - балансиры |  | 12 | 2015 |
| Парашют  | Диаметр 3500 мм | 1 | 2017 |
| Спортивный комплекс «Игровой лабиринт» | Размер:2500х2500х2500. Имеет 2 уровня высоты. Наполнение пластиковые шарики. | 1 | 2013 |
| Спортивный комплекс Геркулес Д-130 |  | 2 | 2013 |
| Скалодром | Размер:6500х2500 | 1 | 2015 |
| **Технические средства** |
| Секундомер электронный |  | 2 | 2013 |
| Музыкальный центр |  | 1 | 2013 |
| Воздухоочиститель  |  | 1 | 2013 |