

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6
комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга «Речецветик»

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом ГБДОУ № 6

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
высшей квалификационной категории
Тимофеевой Натальи Александровны
для детей групп
общеразвивающей направленности (3 -7 лет)

Срок реализации программы: 01.09.2023 – 31.08.2024

Санкт-Петербург, г. Пушкин
2023 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
	1.1. Цели и задачи, реализуемые Программой	4
	1.2. Методические принципы и подходы к формированию Программы	4
	1.3. Возрастные особенности детей, обучающихся по Программе	5
	1.4. Планируемые результаты освоения Программы	7
2.	Основная часть. Содержание и реализация Программы	9
	2.1. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности	9
	2.2. Структура занятия	9
	2.3. Формы организации образовательной области «Физическое развитие»	9
	2.4. Содержание образовательной работы по возрастным группам	10
	2.4.1. Вторая младшая группа (3-4 года)	10
	2.4.2. Средняя группа (4-5 лет)	12
	2.4.3. Старшая группа (5-6 лет)	15
	2.4.4.Подготовительная группа (6 -7 лет)	20
	2.5. План – график	23
	2.6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение	23
	2.6.1. Оснащение физкультурного зала	23
	2.6.2. Перечень литературы	24
	2.7. Модель образовательной деятельности	26
	2.8. Планируемые результаты освоения программы	34
	Приложения	41

1. Пояснительная записка.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Рабочая программа по физическому развитию детей ГБДОУ № 6 (Далее - Программа) разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса в образовательной области «Физическое развитие» ГБДОУ № 6 Пушкинского района Санкт-Петербурга «Речецветик».

Программа рассчитана на работу с детьми в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155;
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «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» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296, в изм.на 30.12.22)

Программа реализуется:

- в непрерывной образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, где ребенок осваивает, закрепляет и апробирует полученные умения;

- в самостоятельной деятельности детей, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равноправных позициях, решать проблемные ситуации и др.;

- во взаимодействии с семьями детей.

Срок реализации Программы – 1 учебный год (с 1 сентября по 31 августа).

1.1.Цель Программы: - Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Создание условий для гармоничного развития детей в ситуации активного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в процессе физического воспитания, приобщение к спорту и сохранению своего здоровья

Задачи Программы:

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия;
- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости);
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- Овладение подвижными играми с правилами.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

1.2. Принципы построения рабочей программы.

1. Полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничества с семьёй;
6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9. Учёта этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Возрастные особенности детей.

Возрастные особенности развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

Возрастные особенности развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёвшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием,

хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

1.4. Планируемые результаты реализации Программы:

К четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок 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;
- ребёнок 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.

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок 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.

К шести годам:

- ребёнок 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;
- ребёнок 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;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок 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.

На этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта.

2. Содержание программы

2.1. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Перечень основных видов образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные минутки
- Подвижные игры
- Физкультурные занятия
- Физкультурные упражнения на улице
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика после сна
- Ежедневная двигательная активность детей в течении дня
- Динамические паузы
- Спортивные игры и упражнения

2.2. Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.3. Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру,

гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- челночный бег 5Х6 м;
- прыжки в длину с места;
- метание мяча на дальность (удобной рукой);
- прыжки через короткую скакалку (старший дошкольный возраст);
- отбивание мяча (от пола) удобной рукой.

2.4. Содержание образовательной работы по возрастным группам

Содержание образовательной работы строится по двум направлениям:

1. Формирование основ здорового образа жизни.
2. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).
3. Подвижные игры.
4. Спортивные упражнения.
5. Активный отдых.

2.4.1. Вторая младшая группа (3 - 4 года)

Задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога,

принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и т.д.)

Упражнение в равновесии: по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); враспынную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

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

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

поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

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

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

Спортивные упражнения: Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (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, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.4.2. Средняя группа (4 – 5 лет)

Задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая *техническому* выполнению

- разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;
 - формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;
 - воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
 - воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
 - сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
 - формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
 - воспитывать полезные привычки, *осознанное отношение к здоровью*.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

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, строевые и общеразвивающие упражнения).

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в

медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40—60 м) в чередовании с ходьбой 80—100 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5—10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

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

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

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений). Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котят и

щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

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

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

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), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

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

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.

День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

К концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

2.4.3. Старшей группы (5 - 6 лет)

Задачи образовательной деятельности в области физического развития:

Продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

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

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

Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. *Упражнение в равновесии:* ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, враспынную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза

до 20—30 м по 2—3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Активный отдых.

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

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

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

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

Туристские прогулки и экскурсии Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты,

К концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

2.4. 4. Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

Задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и

мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25–30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10–15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнённых условиях 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

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

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

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

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

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

(придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

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

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

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

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

2.5 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;
- становление 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, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2. 5. План-график (см. календарное планирование).

2.6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

2.6.1. Оснащение физкультурного зала

Характеристика спортивного зала:

Общая площадь спортивного зала составляет 49.5кв.м. (9 м в длину и 5,5 м в ширину). Зал имеет спортивное покрытие. Окна зала защищены рулонными шторами.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Инвентарь и оборудование расположены вдоль стенок зала (по его периметру). Гимнастическая стенка и спортивный комплекс надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

В групповых помещениях есть физкультурные уголки, оборудованные спортивным инвентарем.

Оборудование	Количество (шт.)
Гимнастическая стенка	2
Бревно гимнастическое	1
Доска гладкая, приставная	1
Тоннель	1
Кольцеброс (набор)	2
Гимнастическая скамейка	3
Баскетбольный набор	2
Мат большой	3
Мячи красные	24
Мячи разноцветные	10
Подушка воздушная массажная для стоп 60 см	2
Мячи для лечебной гимнастики	5
Островок балансировачный	2
Эспандер детский	7
Колесо для отжима двойное	6
Массажная дорожка	2
Батут	1
Доска ребристая массажная	1
Мяч баскетбольный	12
Скакалки	26
Мешочки с песком	21
Обруч диаметр 30	16
Обруч диаметр 54	15
Обруч диаметр 51	4
Обруч диаметр 75	3
Обруч диаметр 82	1
Кубики пластмассовые	20

Палка гимнастическая, короткая, длина 75 см	16
Палка гимнастическая, длина 105 см.	15
Палка гимнастическая, длина 150 см.	2
Мяч массажный круглый	20
Кегли	15
Тренажер «Бегущая по волнам»	1
Бадминтон (набор)	7
Мешочки с различным наполнителем для профилактики плоскостопия	8
Ленточки для подвижных игр	30
Маски для подвижных игр	6
Степ-платформы	12
Тренажер «МиниСтеппер»	1
Тренажер «МиниТвист»	1
Дуги для подлезания	4
Парашют	2
Туннель для пролезания	3
Координационная лестница	2
Коврики	13
Конусы	6
Короткие палочки	25

2.6.2. Перечень литературы:

1. Антонова Ю.А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей.-М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI», 2006.- 187с.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет.сада.- М.: Просвещение, 1983.-144с.
3. Волошина Л.Н. Курилова Т.В. Физическое развитие детей третьего года жизни. Методическое пособие для реализации образовательной программы «Теремок» /Под ред. И.А. Лыковой, Е.А. Сагай дачной. – М.:Издательский дом «Цветной мир», 2019. – 80 с.
4. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: Пособие для воспитателя ст.групп дет.сада.-2-е изд., испр.и доп.-М.Просвещение, 1982.-96с.
5. Еромыгина М.В. Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2017. – 64с.
6. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.-80с.
7. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120с.
8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 168 с.
9. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 224 с.
10. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 192 с.
11. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 216 с.

12. Игры-забавы на участке детского сада/Авт.-сост. Е.А. Алябьева.-М.:ТЦ Сфера, 2016.-128с.
13. Карманова Л.В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада.- Мн.: Нар.асвета, 1980.-127с.
14. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР).-СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006,-192с.
15. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2017. – 128 с.
16. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2018. – 160 с.
17. Кириллова Ю.А. Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет и с 6 до 7 лет. – СПб.: ООО ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2019. – 144 с.
18. Кожевникова Н.Г. Спортивные развлечения и игры, М.: 1957
19. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2015.- 120с.
20. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн.для воспитателя дет.сада.- 2-е изд., испр.-М.: Просвещение, 1987 -160с.
21. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя. Г.П. Лескова, П.П. Бущинская, В.И.Васюкова; Под. ред. Г.П.Лесковой. – М.: Просвещение, 1981. - 160с.
22. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина., ВоробьеваО.И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных учреждений. Сценарии.-М.: АРКТИ, 2000.-72с.
23. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2009.- 240с.
24. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.- СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.- 96с.
25. Овчинникова Т.С., Чернова О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР/ Под ред. Т.С. Овчинниковой.- СПб.: КАРО, 2010. _ 248с.
26. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: Методическое рекомендации.-СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006
27. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2003.-128с.
28. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 95 с.
29. Подвижные тематические игры для дошкольников / Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. – М.:ТЦ Сфера, 2014. -128с.
30. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе/авт.-сост. Н.Г. Коновалова.-Волгоград: Учитель. – 63с.

31. Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок/авт.-сост.Н.А.Фомина, - Изд.2-е.-Волгоград: Учитель, 2013.-91с.
32. Токаева Т.Э. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет/Т.Э.Токаева.-Волгоград: Учитель 2014.-126с.
33. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ/К.К. Утробина.- М.: Издательство ГНОМ, 2015.- 152с.
34. Физкультурные занятия с элементами логоритмики/авт.-сост. С.Ф.Копылова.- Волгоград? Учитель.-81с.
35. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 128 с.
36. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада.- М.: Просвещение, 2000.- 93с.
37. Шишкина В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования/ В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – 2-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2015.- 88с.

2.7. Модель образовательной деятельности, формируемая участниками образовательных отношений

Вторая младшая группа общеразвивающей направленности № 3

Задачи физического развития:

- формировать начальные представления о некоторых видах спорта;
- формировать потребность в двигательной активности;
- приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать умение соблюдать элементарные правила;
- развивать ориентировку в пространстве, учить реагировать на сигналы.

Задачи речевого развития:

- продолжать расширять и активизировать словарный запас детей;
- помогать доброжелательно относиться друг к другу;
- развивать моторику речедвигательного аппарата;
- развивать интонационную выразительность.

Вторая младшая группа общеразвивающей направленности №3

Месяц	Лексическая тема	Подвижная игра	Досуги
Сентябрь	Мои игрушки	«Найди свой цвет», пальчиковая гимнастика «Лежали на полке»	

	Профессии в детском саду. Прачка, врач, повар.	«Поезд и вагончики», «Пузырь», самомассаж шариками су-джок «Для резинового волка».	
Октябрь	Осень. Деревья.	«Солнышко и дождик», пальчиковая гимнастика «Дождик»	«Приключения в стране сказок»
	Овощи	Музыкальная игра «Горошины», «Огуречик», самомассаж массажными мячиками «Капуста»	
	Семья	«Наседка и цыплята», пальчиковая игра «Моя семья»	
	Фрукты	Пальчиковая игра «Мы делили апельсин»,	
Ноябрь	Повар. Посуда.	«Где сидите?», «Веселая посуда» игра с речевым сопровождением	«Колобок»
	Одежда	Игра с речевым сопровождением «Маша вышла прогулку»	
	Обувь	«Ровным кругом», «Маленькие ножки» игра с речевым сопровождением	
	Головные уборы	«Донеси мешочек»	
	Зима. Признаки зимы.	«Снежинки, сосульки», «Лиса и зайцы», «Птички и медведь», самомассаж шариками су-джок «К нам пришла зима».	
Декабрь	Дикие животные наших лесов и их детеныши	«Зайцы и волк», игра с речевым сопровождением «Ежик»	«Вот зима, кругом бело»
	Домашние животные и их детеныши.	«Мыши и кот», «Лохматый пес», пальчиковая игра «Лошадки на старт»	
	Новогодний праздник	«Украшь елочку», самомассаж шариками су-джок «На нашей елке»	
	Зимующие птицы.	«Воробушки и кот», пальчиковая игра «Ворона»	

Январь	Зимние забавы	Музыкальная игра «Снеговик», пальчиковая игра «Прогулка»	В гости к Снеговик
	Домашние птицы и их детеныши	«Куры в огороде», музыкальная игра «Два гуся»	
	Мебель	«Перевези кубики»,	
	Сказки	Игра с платочком (расскажем сказку)	
	Транспорт	«Самолеты», «Мопед» музыкально подвижная игра, гимнастика для глаз «Самолет»	
	Предметы вокруг нас. Свойства материалов.	«Запусти бумажный самолет», «Цветные ленточки»	
	Мы солдаты	«Самолеты», «Шире шагай»	
февраль	Весна. Признаки весны	Игра малой подвижности «За весной»	
Март	Мамин праздник	«Чей кружок быстрее соберется», самомассаж шариком су –джок «Весна на чем пришла»	В гостях у Лесовичка
	Рыбы	Музыкально подвижная игра «Рыбки», пальчиковая игра «Рыбки»	
	Перелетные птицы	«Птички в гнездышках»,	
	Насекомые	«Веселые бабочки», «Пчелки и ласточка»	
Апрель	Опасности вокруг нас	самомассаж массажным мячиком «Мяч случайно укатился»	Есть у солнышка друзья
	Здоровье надо беречь	«Не опоздай», «У скамеечки с друзьями»	
	Деревья и кустарники весной	«Круг-кружок», игра на внимание «Куст, дерево»	
	Первые цветы	«Найди свой цвет», «Одуванчик»	
	Мой город	«Поезд», «Птички в гнездышках»	
Май	День Победы.	«Мы шагаем на парад»	Придумаем
	Мониторинг		

	Мониторинг		вместе
	Мониторинг		

Средняя группа общеразвивающей направленности № 2

Задачи: физического развития:

- развивать общение и взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- развитие воображения и творческой активности;
- развитие речи, обогащение активного словаря;
- развитие любознательности и познавательной мотивации.

Месяц	Лексическая тема	Подвижная игра	Досуги
сентябрь	Детский сад	«Солнышко и дождик», самомассаж шариком су-джок «Собрать машинку»	
Октябрь	Сад. Фрукты. Ягоды садовые.	«Чучело», самомассаж шариком су-джок «Ходит еж по саду»	«В гости к мишке»
	Лес. Грибы. Ягоды лесные.	«Грибы-шалуны», гимнастика для глаз «На горе растут грибы»	
	Овощи. Огород.	«В огород пойдем», логоритмика «Кабачки», пальчиковая игра «Капуста»	
	Осень. Деревья..	«Чья команда быстрее соберется около своего дерева», массаж спины «Дождик»	
Ноябрь	Перелетные птицы.	«Гуси и волк», массаж спины «Дятел»	«Волшебные человечки»
	Мой город. Моя страна.	«Поезд», самомассаж шариком су-джок «Мы по городу шагаем»	
	Домашние животные	«Кот и мыши», самомассаж массажным мячиком «Лошадки»	
	Дикие животные	«Зайцы и волк», гимнастика для глаз «Лось»	

Декабрь	Моя семья	«Сиди, сиди Яша», «Скучно, скучно так сидеть», пальчиковая игра «Этот пальчик»	«Зимнее приключение»
	Человек части тела и лица.	«Дударь», игра на внимание «Руки, плечи», логоритмика «Это я»	
	Одежда	«Варежка», игра на внимание «Будь внимателен», самомассаж головы «Шапка»	
	Зима	«Метель, сосулька снежинка». самомассаж массажным шариком «Метелица», «Мороз»	
	Новый год	«Снежинки летайте», гимнастика для глаз «Шел по лесу»	
Январь			«Бобик в гостях у ребят»
	Зимующие птицы	«Кот и галки», «Сова», массаж спины «Дятел»	
	Зоопарк	«Найди пару», «Ты медведя не буди», гимнастика для глаз «Медведь»	
	Зимние забавы и виды спорта	«Волшебная снежинка», «Зимний хоровод», самомассаж массажным мячиком «Метелица»	
Февраль	Транспорт	«Займи место в автобусе», «Цветные автомобили», массаж спины «Паровоз»	«Будем в армии служить»
	ПДД	«Шоферы», «Такси», логоритмика «Автобус»	
	Профессии	«Мотальщики», «Где мы были – мы не скажем, что делали - покажем»	
	Наши защитники. Военные профессии	Гимнастика для глаз «Женя хочет стать пилотом», «Самолеты»	
Март	Моя семья. Здоровье.	«Сиди, сиди Яша», «Скучно, скучно так сидеть!», пальчиковая игра «Дружная семья»	«Народные игрушки»
	Женский день – 8 марта	«Солнышко и дождик», «Как у нашей мамы руки»	
	Весна	«Перепрыгни через ручеек», «Собирайся детвора», самомассаж ватными палочками	

		«Весна - красна»	
	Город, в котором я живу. Мой дом.	«Мы по городу гуляем», гимнастика для глаз «Нет на свете места краше»	
	Неделя театра	«Подарки тетушки»	
Апрель	Неделя книги	Гимнастика для глаз «Мяч», игра «Веревочка»	«Путешествие в сказку»
	Космос	Игра на внимание «Раз стыковка», эстафеты	
	Мебель	«Мышки в доме», словесная игра «Мы по кругу идем»	
	Посуда	«Кастрюля», «Найди себе пару», самомассаж шариком су-джок «Я сейчас готовить буду»	
Май	Свойства воды	«Водяной» игра на внимание с прыжками «Горячо-холодно»	«Веселые ребята»
	9 мая	Самомассаж массажным шариком «Парад»	
	Мониторинг		
	Мониторинг		

Подготовительная группа общеразвивающей направленности №7

Задачи физического развития:

- учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психологических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол).

Задачи речевого развития:

- развивать слуховое внимание, коммуникативные навыки;
- развитие интонационной и звуковой культуры речи;
- совершенствование развития всех сторон речи;

-развивать фантазию и артистические способности;

-воспитывать коммуникативные навыки.

Месяц	Лексическая тема	Подвижная игра	Досуги
Сентябрь	Мониторинг		
	Детский сад. Профессии в детском саду		
Октябрь	Ягоды. Грибы	«Грибник», самомассаж массажными шариками «Ежевика»	«Осенние гуляния»
	Фрукты. Труд взрослых в саду	«Яблоки, груши и сливы», самомассаж с массажным мячиком «Слива».	
	Овощи. Труд взрослых в полях и огородах.	«Собери овощи», игра на внимание «Овощи, фрукты, сюрприз»	
	Лес. Деревья. Кустарники.	«Ветер и желтые листочки», подвижная игра с речевым сопровождением «Деревья осенью»	
Ноябрь	Наша страна. Символика		«Веселые эстафеты»
	Осень. Признаки осени.	«Чье звено быстрее соберется», массаж спины «Дождик»	
	Игрушки	«Мы веселые ребята», пальчиковая игра «Лежали на полке».	
	Части тела и лица. Умывальные принадлежности	«Нос, нос, нос», «Дударь», музыкальная игра «Части тела»	
	Неделя семьи. День матери.	«Сиди, сиди Яша», пальчиковая гимнастика «Как у нас семья»	
Декабрь	Одежда, обувь и	«Метель, снежинка, сосулька», самомассаж массажным шариком	

	головные уборы.	«Метелица»	«Зимушка – зима, спортивная страна»
	Ателье. Ткани. Материалы.	«Обруч в цепочке», малой подвижности «Вам письмо».	
	Зима. Признаки зимы.	«Бездомный заяц», игра на внимание «Зима -невидимка».	
	Посуда. Продукты питания.	«Чайная пара», играм на внимание «Кастрюля»	
	Новый год. Новогодний праздник.	«Займи место», подвижная игра с речевым сопровождением «Дед Мороз».	
Январь	Каникулы		«Зимние забавы»
	Зимние забавы.	«Метель, снежинка, сосулька», игра с речевым сопровождением «Нам в любой мороз тепло»	
	Зимующие птицы.	«Совушка», массаж спины «Дятел»	
	Дикие животные леса и их детеныши	«Волк и коза», музыкально подвижная игра «Раз морозною зимой»	
	Домашние животные и их детеныши. Домашние птицы.	«Кто быстрее», пальчиковая игра «Лошадки на старт».	
Февраль			«Защитники родины»
	Животные крайнего Севера.	«Белые медведи»	
	Животные жарких стран.	Музыкально подвижная игра на подражание «Зоопарк», игра на внимание «Зверюшки, наострите ушки»	
	День защитника Отечества. Военные профессии.	«Пограничники на границе», «Веселая маршировка»	
	Мой дом. Мебель.	«Ловишка с мячом», «Ключи», игра	

	Бытовая техника	малой подвижности «У столяра Афанасия».	
Март	Женский праздник. Семья.	«Кто быстрее соберет цветок», игра на внимание «Тюльпан»	«Весну встречаем – зиму провожаем»
	Транспорт. Профессии на транспорте. ПДД.	«Найди свой поезд», «Растяпа», «Телега»	
	Неделя книги. Театр	Игра малой подвижности «Веселая пантомимика», «Бармалей»	
	Весна. Приметы весны	«Воробьи-попрыгунчики», игра на внимание «Тюльпан»	
	День земли.	Эстафеты по плану, «Рыбалка»	
Апрель	Космос. День космонавтики.	«Земляне и инопланетяне», «Разноцветные планеты», игра с речевым сопровождением «Мы мечтаем».	«Веселые старты»
	Перелетные птицы.	«Перелет птиц», игра с речевым сопровождением «Возвращаются певцы».	
	Цветы	«Садовник», самомассаж карандашами «Одуванчик», «Я знаю пять названий»	
	Праздник весны и труда	Подвижная игра «Веревочка»	
Май	День Победы.	«Веселая маршировка», самомассаж «Парад»	«В гости к Мухе - Цокотухе»
	Насекомые.	«Паук и мухи», игровой самомассаж «Паук»	
	Мониторинг		

2.8. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогического мониторинга (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогический мониторинг проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности.

Результаты педагогического мониторинга могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

2.8.1. Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях.

Во-первых, тестирование необходимо для получения педагогом максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы.

Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты.

В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанных результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей.

В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности.

В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы.

Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых

средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

2.8.2. Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.

Контрольные упражнения (тесты) – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся в данный период.

При выборе тестов педагогам необходимо учитывать несколько факторов:

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Наличие в ГБДОУ зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов.
4. Тест должен быть доступен и прост в выполнении всем занимающимся, должен соответствовать физическим и психическим возможностям ребенка.
5. Тест должен обладать измеримостью в объективных показателях (секундах, числе повторений, сантиметрах)

Таким образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, педагог должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста должно быть количественным (т.е. учитывать двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

Развитие физических качеств, включает в себя такие тесты:

- челночный бег 5 по 6 м;
- прыжок в длину с места

Сформированность двигательных навыков включает тесты:

- прыжки через короткую скакалку за 30 сек.;
- метание мешочка вдаль.

Испытуемому в каждом тестовом упражнении начисляются баллы, в соответствии показательному результату

2.8.3. Организация тестирования

- 1.Тестирование проводится два раза в год: в начале года – в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня)
- 2.Тестирование проводится только во время, отведенное для физкультурных занятий
- 3.Перед тестированием необходимо проводить разминку.

2.8.4. Методика проведения тестов

Смотри: методические рекомендации «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста» РГПУ им.А.И.Герцена, СПб., 2006, стр.16.

2.8.5. Оценка физической подготовленности дошкольников младшего и среднего дошкольного возраста (3 – 5 лет)

Авторы: Г. Лескова, Н. Ноткина, кандидаты педагогических наук, доценты, Ленинградский педагогический институт им. А. И. Герцена.

Три балла характеризуют **высокий уровень** навыка: правильно выполняются все основные элементы движения.

Два балла (**средний уровень**) получают дети, справляющиеся с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки.

Один балл (**низкий уровень**) имеет место при наличии значительных ошибок.

Показатели ходьбы:

младший возраст

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук (еще неритмичны и неэнергичны).
3. Согласованные движения рук и ног.
4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

средний возраст

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще нестабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Показатели бега

младший возраст

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

средний возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
 2. Руки полусогнуты в локтях.
 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги).
 4. Ритмичность бега.
1. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
 2. Прямолинейность, ритмичность бега.

Показатели прыжков

Прыжки в длину с места:

младший возраст

1. Исходное положение: 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

Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад.

1. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.
2. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
3. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Показатели метания

метание в горизонтальную цель

младший возраст

1. Исходное положение: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание).
2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх-вниз; б) попадание в цель.

средний возраст

1. Исходное положение: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание),
2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.

Метание вдаль

младший возраст

1. Исходное положение: 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. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении 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 идет вниз-назад; в) поворот в направлении броска, правая рука — вверх-вперед.
3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль-вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель

младший возраст

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая – впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх.
3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

средний возраст

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх; в) поворот в направлении броска.
 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия,

Показатели лазанья

Лазанье по гимнастической стенке

младший возраст

1. Крепкий и правильный хват руками. Поочередный перехват руками рейки.
2. Чередующийся шаг.
3. Активные, уверенные движения.

средний возраст

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.
3. Крепкий и правильный хват.

Показатели владения мячом

младший возраст

1. Прокатывание мяча двумя руками от черты и по наклонной доске.
2. Ловля мяча брошенного взрослым.
3. Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.
4. Броски мяча об землю и ловля его.

средний возраст

1. Катание мяча друг другу из разных положений.
2. Подбрасывание и ловля мяча, не роняя 3-4 раза подряд.
3. Броски из-за головы, через веревку.
4. Броски об пол и ловля двумя руками.
5. Отбивание мяча правой и левой рукой.

Показатели владения мячом (Н. Н. Николаева)

Младший возраст

низкий. Движения ребенка с мячом напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная. К играм с мячом интерес снижен.

средний. Действия с мячом приобретают согласованность, менее скованы и напряжены. Ребенок реагирует на ловлю мяча. В играх и игровых упражнениях с мячом активен, эмоционален.

высокий. Движения с мячом активны, ребенок хорошо реагирует на ловлю мяча и действует в соответствии с ним, проявляет положительное отношение к играм с мячом.

Средний возраст

низкий. Допускает существенные ошибки в технике движений с мячом. Не соблюдает темп и ритм заданий, действует только в сопровождении показа взрослого.

средний. Владеет главными элементами техники движений с мячом. Почти всегда соблюдает темп и ритм заданий. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат.

высокий. Технически правильно выполняет все упражнения с мячом. Проявляет интерес к действиям с мячом. Соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом. Обращает внимание

на результат. Наблюдается перенос основных упражнений с мячом в самостоятельную деятельность.

2.8.6. Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Смотри: методические рекомендации «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста» РГПУ им.А.И.Герцена СПб 2006.

Методика проведения тестов в старшем дошкольном возрасте.

Челночный бег 5х6 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см).

Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания. Результат заносится в протокол (см. таблицу 1).

Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места.

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви.

Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полу присед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пятки, по общепринятым правилам).

Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Прыжки через скакалку.

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

Метание мяча вдаль.

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

Распределение детей на возрастные группы.

При распределении детей дошкольного возраста мы использовали данные годовых интервалов, приводимые в работе Г.Н. Олонцевой (1987) и используемые в медицине.

Так, к 5 годам относятся дети в возрасте от 4 лет 6 месяцев до 5 лет 5 месяцев и 29 дней (средняя группа);

к 6 годам относятся дети в возрасте от 5 лет 6 месяцев до 6 лет 5 месяцев и 29 дней (старшая группа);

к 7 годам относятся дети в возрасте от 6 лет 6 месяцев до 7 лет 5 месяцев и 29 дней (подготовительная группа).

Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (табл.1-2).

Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующие развитие физических качеств, и во втором блоке заданий, показывающие степень сформированности двигательных навыков, суммируются. Отдельно сумма баллов второго блока – степень сформированности двигательных навыков.

Сумма баллов, равная от 0 до 2 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.) педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка.

Если сумма баллов равная в диапазоне от 3 до 12, то можно говорить о развитии ребенка с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ГБДОУ.

Сумма баллов, равная в пределах от 13 до 20 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, таким образом можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ.

Приложения

Приложение 1. Таблица 1.

Мониторинг физического развития детей дошкольного возраста

№ п.п.	Ф.И.ребенка	Метание мешочка	Бег 30 м	Прыжок в длину с места	Прыжок через короткую	Уровень

										скакалку			
		Н.г.		К.г.		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
		пр	лев	пр	лев								
1.													
2.													

Таблица 2.

Мониторинг детей младшего дошкольного возраста

№	Ф.И. ребенка	Метание мешочка				Бег 10 м		Прыжок в длину с места		Наклон туловища из положения стоя		Уровень	
		Н.г.		К.г.		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	Н.г.	Н.г.	К.г.
		пр	лев	пр	лев								
1.													
2.													
3.													

Приложение 2. Таблица 1.

Определение физической подготовленности мальчиков

Качество	Тест	Возраст	«Зона риска» Недостаточный уровень		«Возрастная норма» Близкий к достаточному уровню			«Зона способностей» Достаточный уровень	
			0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	
Ловкость	Челночный бег 5*6 м (сек)	5	18,4 и >	16,8-18,3	15,3-16,7	13,8-15,2	12,3-13,7	12,2 и <	
		6	18,3 и >	16,6-18,2	14,9-16,5	14,8-13,1	13,0-11,4	11,3 и <	
		7	18,1 и >	16,4-18,0	14,7-16,3	13,0-14,6	12,9-11,4	11,3 и <	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	73 и <	74-85	86-97	98-109	110-121	122 и >	
		6	86 и <	87-99	100-109	110-121	122-133	134 и >	
		7	86 и <	87-103	104-119	120-135	136-151	152 и >	
	Метание мяча вдале	5	3,8 и <	3,9	4,0-5,0	5,1-5,7	5,8-7,4	7,5 и >	
		6	3,6 и <	3,7-4,4	4,5-5,9	6,0-7,9	8,0-9,7	9,8 и >	

		7	5,9 и <	6,0	6,1-8,0	8,1-10,0	10,1-13,8	13,9 и >
	Прыжки через короткую скакалку (к-во раз за 30 сек)	5	0	1	2	3-4	5-6	7 и >
		6	0	1	2-4	5-8	9-11	12 и >
		7	0	1-5	6-10	11-16	17-22	23 и >

Таблица 3. Определение физической подготовленности девочек

Качество	Тест	Возраст	«Зона риска» Недостаточный уровень		«Возрастная норма» Близкий к достаточному уровню		«Зона способностей» Достаточный уровень	
			0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Ловкость	Челночный бег 5*6 м (сек)	5	19,2 и >	17,3-19,1	17,2-15,4	15,3-13,8	13,7-12,3	12,2 и <
		6	19,1 и >	17,1-19,0	17,0-15,3	15,2-13,5	13,4-11,6	11,5 и <
		7	18,3 и >	16,8-18,2	16,7-15,0	14,9-12,9	12,8-10,9	10,8 и <
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	73 и <	74-85	86-97	98-109	110-121	122 и >
		6	80 и <	81-92	93-104	105-115	116-126	127 и >
		7	88 и <	89-101	102-114	115-126	127-139	140 и >
	Метание мяча вдаль	5	2,9 и <	3,0-3,5	3,6-3,9	4,0-4,4	4,5-5,8	5,9 и >
		6	3,0 и <	3,1-3,3	3,4-4,4	4,5-5,4	5,5-8,2	8,3 и >
		7	5,6 и <	5,5	5,6-6,8	6,9-8,3	8,4-11,7	11,8 и >
	Прыжки через короткую скакалку (к-во раз за 30 сек)	5	0	1	2	3-4	5-6	7 и >
		6	0	1-4	5-13	14-22	23-30	31 и >
		7	0-1	2-9	10-17	18-25	26-33	34 и >