

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №105  
«Детский сад комбинированного вида»

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол заседания № 1  
от 01.09.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
заведующий МАДОУ № 105  
«Детский сад  
комбинированного вида»  
\_\_\_\_\_ М.П. Трущалова  
Приказ № 1 в/р от 02.09.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора ФИЗО МАДОУ № 105  
«Детский сад комбинированного вида»  
для детей с нарушениями зрения  
на 2022-2023 учебный год**

**Составитель: инструктор ФИЗО  
Деменкова Т.Г.**

Кемерово, 2022 г.

## Содержание

<b>I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы	3
1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.1.3 Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	6
1.2 Планируемые результаты освоения рабочей программы	10
<b>II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>14</b>
2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка. Образовательная область «Физическое развитие»	14
2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	30
2.3 Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей	32
2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	32
2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы	39
2.6 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	39
2.7 Иные характеристики содержания рабочей программы	41
<b>III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>43</b>
3.1 Материально-техническое обеспечение рабочей программы	43
3.2 Методическое обеспечение рабочей программы	47
3.3 Режим дня	47
3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	49
3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	51

## **I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена с учетом основной образовательной программы МАДОУ № 105 «Детский сад комбинированного вида», обеспечивает развитие физических способностей детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет, в том числе детей с ОВЗ, с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Рабочая программа рассчитана на 36 недель, что соответствует комплексно-тематическому планированию. Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 31 августа 2020 г. № 59599).
- 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 РФ от 28 сентября 2020 года N 28; Ввести в действие с 01.01.2021).
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ постановлением от 28 января 2021 года N 2; вступившие в силу с 01.03.2021).

#### **1.1.1 Цели и задачи реализации программы:**

**Целью программы является** разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

#### **Задачи реализации рабочей программы:**

- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение

- подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Обеспечивать физическое и психическое благополучие.
  - Приобщать детей к истокам русской народной культуры посредством подвижных игр.

### **1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.**

Построение образовательной деятельности ДОО осуществляется с учётом следующих принципов:

- Принцип индивидуализации - построение образовательной деятельности, в которой учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- Принцип активности - построение такой образовательной деятельности, в которой ребенок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.
- Принцип интеграции - решение задач программы в системе всей образовательной деятельности и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.
- Принцип гуманизации - утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребенку право на свободу, счастье и развитие способностей.
- Принцип преемственности - предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДОО и стилем воспитания в семье.
- Принцип диалогичности - предполагающий, что только в условиях субъект-субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательной деятельности.
- Принцип культуросообразности - предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребенка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.

Принцип вариативности содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.

- Принцип сбалансированности совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в организованной образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.

- Принцип адекватности дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками. Вышеперечисленные принципы:

- ✓ предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках организованной образовательной деятельности и при проведении режимных моментов;
- ✓ предполагают построение образовательной деятельности на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.
- ✓ построение дополнительной образовательной деятельности на основе

- индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
- ✓ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
  - ✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
  - ✓ сотрудничество ДОО с семьей.

Самыми широко применяемыми *подходами* к формированию Программы можно назвать:

-*Системный подход*. Сущность: относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача воспитателя: учёт взаимосвязи компонентов.

-*Личностно-ориентированный подход*. Сущность: личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача воспитателя: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.

-*Деятельностный подход*. Сущность: деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи воспитателя: выбор и организация деятельности ребёнка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

-*Индивидуальный подход*. Сущность: учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Задачи воспитателя: индивидуальный подход необходим каждому ребёнку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

- *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определённых ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

- *Компетентностный подход*. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

-*Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

Программа составлена с учетом принципа интеграции образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

### **1.1.3 Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

#### **Возрастные особенности развития детей третьего года жизни**

Физическое развитие ребенка 2 - 3 лет. Главное отличие в физическом развитии ребенка в данный возрастной период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, а так же может действовать по показу или по словесному указанию взрослого. В период от 2 до 3 лет: ребенок ходит, бегаёт, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках; бросает мяч не только взрослому или другому ребенку, но и еще может попадать в цель, например, кольцо или корзину; ловит мяч двумя руками; подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает; может кататься на трехколесном велосипеде; делает первые попытки в плавании, катании на коньках, лыжах.

#### **Возрастные особенности детей четвертого года жизни**

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

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3 – 4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3 – 4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2 – 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная

сила у ребенка 3 – 4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800 - 1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3 – 4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

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

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

Внимание детей 3 – 4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

#### **Возрастные особенности детей пятого года жизни**

Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

В этом возрасте средний рост у мальчиков составляет 100,3 см, а у девочек – 99,7 см. Веса мальчики в среднем 15-20 кг, а девочки – 14-18кг. Средняя прибавка в весе – 1,5-2 кг в год, а в росте – 5-7 см. Некоторые особенности развития могут быть связаны с наследственностью.

Если показатель роста или веса ребёнка имеет значительное отклонение от нормы, необходимо проконсультироваться у педиатра и эндокринолога. Причины отклонений могут крыться в неправильном обмене веществ, нарушении гормонального фона, сидячем образе жизни, недостаточной физической нагрузки, плохо сбалансированном питании.

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают маленьких взрослых. Большинство из них становится худее, но аппетит не теряют и с удовольствием едят 4-5 раз в день.

#### **Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет)**

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого

поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста - 0,5 см.

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

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

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

Позвоночный столб ребенка 5 - 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5 - 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них - это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

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

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

У детей 5 - 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что



свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

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

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

### **Психофизические особенности детей с ОВЗ**

У детей с ОВЗ и инвалидов наблюдается низкий уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приема и переработки сенсорной информации, недостаточно знаний этих детей об окружающем мире.

Недостаточно сформированы пространственные представления, дети с ОВЗ и инвалиды часто не могут осуществлять полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению.

Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной. Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации.

Мышление – наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно- образное и особенно словесно-логическое.

Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.

Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны.

Речь – имеются нарушения речевых функций, либо все компоненты языковой системы не сформированы.

Наблюдается низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности.

Имеется несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации.

Вследствие этого у детей проявляется недостаточная сформированность психологических предпосылок к овладению полноценными навыками учебной деятельности. Возникают трудности формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе).

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области «Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

### *Младшая группа*

К концу года ребенок 2-3 лет:

- подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. 12 Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

### *II Младшая группа*

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### ***Средняя группа***

- Бегают на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Не каждый родственник сможет его догнать. Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, оглядая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.
- Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстроловит и бросает обратно.
- Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому.
- Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки».

- Легко и долго лазить по «шведской стенке».

### ***Старшая группа***

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 - 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
  - Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
  - Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### ***Подготовительная группа***

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3 - 4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2 - 3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об

особенностях строения и функциями организма человека).

- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

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

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

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.

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

*«Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук:*

- ✓ удовлетворять потребность детей в движении;
- ✓ повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- ✓ расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- ✓ целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- ✓ развивать координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- ✓ обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движений рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- ✓ развивать у детей возможность самостоятельного выполнения всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- ✓ формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.
- ✓ *Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),*
- ✓ развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений, спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по

30 – 40 прыжков (за 2 – 3 раза в чередовании с ходьбой), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах: повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу, из-за

головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль, метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечьях).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений: сидя, руки в упоре сзади, поднимать обе ноги, оттягивать носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз и в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый- второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

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

развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

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

содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

### Содержание работы по физическому развитию с детьми 2-3 года

<i>Содержание работы</i>			
<i>Упражнения в основных движениях</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
Ходьба и бег за взрослым, со сменой направления. Ходьба друг за другом (за воспитателем) в разных направлениях.	Ходьба за воспитателем перешагиванием предметов	Бег за воспитателем с остановкой на сигнал бег в разных условиях (узкой, извилистой, мягкой дорожкой)	Прокатывание мяча друг другу и ловля его. Бросание мяча о пол, вверх, в даль. Бросание мешочка (150 г) через веревку способом от плеча. Бросание мяча в обруч одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы.
<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Музыкально-ритмические упражнения</i>	
Вползание и подлезание в ворота. Ползание по извилистой дорожке. Ползание по гимнастической скамье и подлезание под нее.	Прыжки между предметами Прыжки в обруч и из обруча.	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.	

### Содержание работы по физическому развитию с детьми 3 - 4 лет

<i>Содержание работы</i>			
<i>Упражнения в основных движениях</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>



<p>Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба «стайкой», колонне по одному, парами, в разных направлениях (врассыпную), по кругу, не держась за руки.</p> <p>Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20см). Ходьба через предметы ( высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (присесть), бежать дальше.</p>	<p>Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробежать небольшими группами одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу.</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>
<p><b>Упражнения в ползании и лазанье.</b></p>	<p><b>Упражнения в прыжках.</b></p>	<p><b>Построения и перестроения.</b></p>	<p><b>Музыкально-ритмические упражнения</b></p>
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5м).</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус).</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное построение, шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>	<p>Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.</p>

**Общеразвивающие упражнения**

<b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b>	<b>Упражнения для туловища.</b>	<b>Упражнения для ног.</b>	<b>Исходные положения</b>
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).</p> <p>Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).</p> <p>Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину.</p> <p>Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед.</p> <p>Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот).</p> <p>Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений.</p> <p>Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе).</p> <p>Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.</p>	<p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову.</p> <p>Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком.</p> <p>Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

<b>Спортивные упражнения</b>		
<b>Катание на санках</b>	<b>Скольжение.</b>	<b>Катание на велосипеде.</b>
Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.	Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых.	Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево.
<b>Упражнения на координацию движений</b>		
<b>Упражнения для рук.</b>	<b>Упражнения для ног.</b>	<b>Упражнения для рук и ног.</b>
Развернуть ладони горизонтально перед собой, соединить их вместе, выставлять поочередно и одновременно ладони внешней и внутренней стороной, прослеживая, движения взором, поднимать (поочередно и одновременно) руки вверх на уровне глаз, соединять ладони вместе, большими пальцами касаясь носа, следить глазами за движениями пальцев.	Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону, отводить ноги в стороны поочередно и одновременно из исходного положения сидя, лежа на спине, животе, не отрывая их от пола.	Выполнять одновременно движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений (правую руку и правую ногу выносить одновременно вправо, левую руку и левую ногу – влево и др.).
<b>Упражнения для глаз</b>		
<b>Упражнения для зрительно-двигательной ориентации.</b>	<b>Упражнения для снятия зрительного утомления</b>	
Отводить глаза вправо, влево, не поворачивая головы из исходного положения стоя, сидя; поднимать глаза вверх, не поднимая головы, опускать вниз.	Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 с, затем открыть на 3 – 5 с. Быстро моргать глазами в течение 30 – 60 с. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3 – 5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая, приблизить палец к глазам (смотреть 3 – 5 с). Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, снова смотреть на кончик носа. Смотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.	

<i>Подвижные игры</i>				
<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь»	«Поровненько и дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Содержание работы по физическому развитию с детьми 4 - 6 лет**

<i>Содержание работы</i>			
<i>Упражнения в основных видах движений</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м).	Ходить по наклонной доске (высотой 35 - 40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10	Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием	Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3 - 4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о

<p>Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p>	<p>см) прямо и боком, с мешочком на голове (500г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>через предметы между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3-раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2-6,4 секунды к концу года.</p>	<p>землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля егостоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0 – 9,0 м.</p>
<p><b><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></b></p>	<p><b><i>Упражнения в прыжках.</i></b></p>	<p><b><i>Построения и перестроения.</i></b></p>	<p><b><i>Музыкально-ритмические упражнения</i></b></p>
<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазать по гимнастической стенке чередуя способ ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной</p>	<p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), в прыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыгать в</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в</p>	<p>Аэробика</p>

<p>координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p>	<p>глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p>	<p>круге – на вытянутые руки в стороны.</p>	
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b>	<b>Упражнения для туловища</b>	<b>Упражнения для ног</b>	<b>Положения и движения головы</b>
<p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх -назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).</p>	<p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Сидя из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди).</p>	<p>Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держая руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте – 40х3=120.</p>	<p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).</p>
<b>Спортивные упражнения</b>			
<b>Катание на санках</b>	<b>Скольжение</b>	<p><b>Катание на велосипеде, самокате.</b> Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.</p>	
<p>Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет.</p>	<p>Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами.</p>		

<b>Подвижные игры</b>				
<b>Игры с бегом</b>	<b>Игры с прыжками</b>	<b>Игры с ползанием и лазаньем</b>	<b>Игры с бросанием и ловлей:</b>	<b>Игры с элементами соревнования</b>
<p>«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».</p> <p><i>Игры-эстафеты:</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо»,</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p><i>Народные подвижные игры</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».</p>
<b>Игры с элементами спорта</b>				
<b>Городки.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>Бадминтон.</b>	<b>Футбол.</b>	
<p>Знать 3- фигуры, пользоваться для выбивания городков линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты сбоку.</p>	<p>Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре своспитателем.</p>	<p>Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м).</p> <p>Отбивать мяч о стенку правой и левой ногой на месте.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p>	

**Содержание работы по физическому развитию с детьми 6 - 7 лет**

<i>Содержание работы</i>			
<i>Упражнения в основных видах движений</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в бросании, ловле, метании.</i>
<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p> <p>Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке: Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.</p> <p>Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.</p> <p>Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p>Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.</p> <p>Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p>	<p>Бегать легко, стремительно.</p> <p>Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия</p> <p>– барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.</p> <p>Бегать спиной вперед, сохраняя направление.</p> <p>Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.</p> <p>Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.).</p> <p>Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях.</p> <p>Пробежать 10м с наименьшим числом шагов.</p> <p>Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробежать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой.</p> <p>Пробежать по пересеченной местности до 300м.</p> <p>Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробежать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость – 30м.</p>	<p>Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).</p> <p>Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель.</p> <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз).</p> <p>Метать в даль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0м.</p>



<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	<i>Танцевальные упражнения</i>
<p>Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p>Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.</p> <p>Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд.</p> <p>Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны.</p> <p>Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.</p> <p>Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя ; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канатруками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены);</p>	<p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4раз; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40см), спрыгивать с них.</p> <p>Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом.</p> <p>Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.</p> <p>Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (110-130см), высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см). Бегать со скакалкой.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>Пробегать через большой обруч, как через скакалку.</p>	<p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов.</p> <p>Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги вдвое, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах.</p> <p>Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз.</p> <p>Рассчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.</p> <p>При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами.</p> <p>Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>	<p>Аэробика</p>

<i>Общеразвивающие упражнения</i>		
<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для туловища.</i>	<i>Упражнения для ног.</i>
<p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.</p> <p>Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи.</p> <p>Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.</p> <p>Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).</p> <p>Совершать руками разнонаправленные движения.</p> <p>Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.</p>	<p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.</p> <p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.</p> <p>Стоя, вращать верхнюю часть туловища.</p> <p>В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</p> <p>Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться.</p> <p>Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.</p> <p>Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой.</p> <p>Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.</p> <p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.</p> <p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ног врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь).</p> <p>Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула.</p> <p>Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу</p>	

<b>Спортивные упражнения</b>				
<p><b>Катание на санках</b></p> <p>Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки заранееположенный предмет (кегли, флажок, снежок).</p> <p>Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др.</p> <p>Игры-эстафеты.</p>	<p><b>Скольжение</b></p> <p>Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами.</p> <p>Скользить с невысокой горки.</p>	<p><b>Катание на велосипеде, самокате</b> Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять Повороты налево и направо, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения»).</p> <p>Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.</p>		
<b>Подвижные игры</b>				
<b>Игры с бегом</b>	<b>Игры с прыжками</b>	<b>Игры с подлезанием и лазаньем</b>	<b>Игры с бросанием ловлей:</b>	<b>Игры с элементами соревнования</b>
<p>«Быстро возьми – быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси ищут», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель»</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники изайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки мячом», «Школа мяча».</p> <p><b>Игры-эстафеты:</b></p> <p>«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p><i>Народные подвижные игры:</i></p> <p>«Гори, гори ясно!», «Платок», «Многотроих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».</p>

<i>Игры с элементами спорта</i>				
<i>Городки</i>	<i>Баскетбол</i>	<i>Бадминтон</i>	<i>Футбол</i>	<i>Хоккей</i>
<p>Знать до5 фигур.</p> <p>Бросать биты сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение.</p> <p>Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит.</p> <p>Уметь самостоятельно строить фигуры.</p>	<p>Перебрасывать мяч друг другу от груди, однойрукой от плеча.</p> <p>Передавать мячв движении двумя руками от груди,с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передаваяего из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением.</p> <p>Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди из-за головы, от плеча.</p> <p>Осваивать правила, игратьпо упрощенным правилам.</p>	<p>Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее.</p> <p>Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p> <p>Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.</p> <p>Играть в паре с воспитателем.</p>	<p>Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мячвокруг предметов, «змейкой».</p> <p>Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.</p>	<p>Вести шайбу клюшкой, не отрываяее от шайбы.</p> <p>Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой.</p> <p>Вести шайбу клюшкой вокруг предметови между ними.</p> <p>Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.</p>

**В части, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется:**

**Региональный компонент**

<b>Парциальная программа</b>	<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
«Программа оздоровлениядетей дошкольного возраста» ( М.Д. Маханёвой)	<b>Физическое развитие</b>	Закаливание детского организма, развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалку, ловкость через народные игры и забавы.

**Региональный компонентпредусматривает:**

- построение программы на местном материале с целью воспитания уважения к своей малой родине;
- приобщение ребенка к национальному культурному наследию:, национально-культурным традициям, Дети совместно со взрослыми познают традиции и обычаи

предков, особенности характера своего и другого народа. Знакомятся с географическими особенностями города, с достопримечательностями города и районов.

- развитие физических качеств посредством дошкольной туристской подготовки. Дети старшего дошкольного возраста участвуют в спортивной жизни города, в районных, городских, всероссийских соревнованиях, конкурсах, фестивалях, акциях.

Коллектив детского сада придает важное значение формированию физической культуры детей национально-традиционными средствами (народные игры, виды спорта); творческому использованию средств народного фольклора в физической культуре, в ведении здорового образа жизни, в связи с этим у нас сложились следующие традиции:

- каждый год проводятся городские, районные зимние и летние спартакиады «Стартуют дошкольники».

-традицией стало проведение «Недели здоровья», в рамки которой включаются проведение подвижных игр, квеста, выставки рисунков детей о спорте, стенгазет, выпущенных детьми совместно с воспитателями, родителями и др

## 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Формы организации физического воспитания в ДОУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей
Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах	
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>- классические,</li> <li>- тренирующие,</li> <li>- на тренажерах,</li> <li>- на улице,</li> <li>- походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>- сюжетные,</li> <li>- имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации. Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классическая,</li> <li>- игровая,</li> <li>- полоса препятствий,</li> <li>- музыкально-ритмическая,</li> <li>- аэробика,</li> <li>- имитационные движения. Физкультминутки.</li> </ul> <p>Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительная,</li> <li>- коррекционная,</li> <li>- полоса препятствий. Упражнения:</li> <li>- корригирующие</li> <li>- классические,</li> <li>- коррекционные.</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>

## **Методы и приемы физического развития:**

### ***Наглядные:***

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

### ***Словесные:***

- объяснение, пояснение, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

### ***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## **Средства реализации Программы**

### ***Гигиенические и социально - бытовые факторы:***

Режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и прочие факторы способствующие нормальной работе всех органов и систем и повышающие эффективность воздействия физических упражнений на организм.

### ***Естественные силы природы:***

Солнце, воздух, вода: формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.

### ***Физические упражнения:***

Упражнения обеспечивающие удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

### **2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей**

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

Решение задач по физическому развитию осуществляется в ходе режимных моментов, в игровой деятельности детей, в образовательной деятельности.

#### **Для детей с ОВЗ:**

формирование полноценных двигательных навыков; нормализация мышечного тонуса;

исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия; упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции; развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

#### **Инструктор по физическому воспитанию:**

приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

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

#### **Музыкальный руководитель:**

музыкально-ритмические игры;

упражнения на развитие слухового восприятия, двигательной памяти; этюды на развитие выразительности мимики, жеста;

#### **Учитель-логопед:**

индивидуальные логопедические занятия

#### **Воспитатель:**

игры и упражнения на развитие общей, мелкой моторики;

упражнения на формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха;

подвижные, спортивные игры с речевым сопровождением на закрепление навыков правильного произношения звуков;

игры на развитие пространственной ориентации

### **2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Особенностью организации образовательной деятельности является



### **ситуационный подход.**

Основной единицей образовательной деятельности выступает **образовательная ситуация**, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание).

Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Инструктор по физической культуре создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные инструктором по физической культуре образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Инструктор по физической культуре широко использует также ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности, создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Образовательные ситуации могут включаться в **образовательную деятельность в режимных моментах**. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества.

Образовательные ситуации могут «запускать» инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей.

**Организованная образовательная деятельность** основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

**Игровая деятельность** является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке организованной образовательной

деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации и пр.

**Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой.

**Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности инструктор по физической культуре создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

**Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени** включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (развивающие, подвижные и пр.);
- создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, заботы о малышах в детском саду, проявлений эмоциональной отзывчивости к взрослым и сверстникам;
- трудовые поручения (расстановка и уборка игрового и спортивного оборудования);
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами индивидуальных образовательных маршрутов;
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

**Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки** включает:

- организованную образовательную деятельность по физической культуре на улице;
- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;

### **Образовательная деятельность по сохранению, укреплению и развитию здоровья воспитанников**

Группа раннего возраста

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно-образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		

Игры – занятия по формированию культурно- гигиенических навыков и этикета.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастика, точечный массаж, массажушной раковины и стопы, закаливание.</li> <li>• подвижные игры, работа в уголке психологической разгрузки;</li> <li>• сюжетно-ролевые игры (дом, день рождения, накорми куклу);</li> <li>• беседы Айболита</li> </ul>	Игровые действия, отражающие процессы умывания, одевания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• практикум по освоению точечного массажа;</li> <li>• игровые тренинги по развивающим играм;</li> <li>• консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей</li> </ul>
--	--	---	--

### Возрастная группа - II младшая

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно-образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• коррекционно-развивающие занятия педагога-психолога и учителя-логопеда;</li> <li>• игры – занятия по формированию культурно- гигиенических навыков и этикета;</li> <li>• игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Уроки чистоты»; «Неделя здоровья»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна;</li> <li>• точечный массаж, массаж ушной раковины и стопы, закаливание;</li> <li>• упражнения мозговой гимнастики;</li> <li>• упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Деннисон);</li> <li>• закаливание;</li> <li>• артикуляционная гимнастика;</li> <li>• игры для снятия психо-мышечного эмоционального напряжения;</li> <li>• игры на развитие психических процессов (мышление, памяти, воображения, внимания);</li> <li>• беседы о ЗОЖ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке;</li> <li>• игровые действия, отражающие процессы умывания, одевания;</li> <li>• сюжетно-ролевые игры: («Дом», «Семья», «День рождения» и т.п.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей;</li> <li>• участие родителей в спортивных соревнованиях, праздника;</li> <li>• практикум с родителями по освоению точечного массажа;</li> <li>• игровые тренинги по развивающим играм</li> </ul>

### Возрастная группа - средняя

Совместная деятельность взрослого и детей	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с родителями
---	------------------------------	-----------------------------

Непосредственно-образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	детей	воспитанников
<ul style="list-style-type: none"> <li>• коррекционно-развивающие занятия педагога-психолога и учителя-логопеда;</li> <li>• игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета;</li> <li>• игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Уроки чистоты»; «Неделя здоровья»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• целевые экскурсии (например, медицинский кабинет детского сада);</li> <li>• зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки;</li> <li>• точечный массаж, массаж, ушной раковины и стопы;</li> <li>• упражнения мозговой гимнастики;</li> <li>• упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Деннисон);</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• коррекционная гимнастика;</li> <li>• игры для снятия психологического и эмоционального напряжения;</li> <li>• работа в уголках психологической разгрузки;</li> <li>• игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, воображения, внимания);</li> <li>• закаливание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сюжетно-ролевые игры;</li> <li>• хороводные игры;</li> <li>• деятельность в активности;</li> <li>• дидактические игры о ЗОЖ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• практикум с родителями по овладению подвижными играми, по освоению различных видов массажа;</li> <li>• игровые тренинги по развивающим играм;</li> <li>• консультации (индивидуальные по физическому и психическому здоровью детей)</li> </ul>

**Возрастная группа - старшая**

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно-образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	детей	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• коррекционно-развивающие занятия педагога-психолога и учителя-логопеда;</li> <li>• игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета;</li> <li>• игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Уроки чистоты»;</li> <li>• целевые экскурсии;</li> <li>• Неделя здоровья»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зрительная, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки;</li> <li>• упражнения мозговой гимнастики;</li> <li>• упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Деннисон);</li> <li>• закаливание; точечный массаж;</li> <li>• работа в уголках психологической разгрузки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• релаксация;</li> <li>• рефлексия своего эмоционального состояния;</li> <li>• деятельность в центрах физической активности;</li> <li>• сюжетно-ролевые игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• практикум с родителями по освоению различных видов массажа;</li> <li>• игровые тренинги по развивающим играм;</li> <li>• консультации</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры для снятия психологического и эмоционального напряжения;</li> <li>• игры на развитие психических процессов (мышление, памяти, воображения, внимания);</li> <li>• игры по формированию культурно-гигиенических навыков;</li> <li>• сюжетно-ролевые игры («Дом», «рождения»)</li> </ul>	
--	---	--

### Возрастная группа – подготовительная

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно-образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• коррекционно-развивающие занятия педагога- психолога и учителя- логопеда;</li> <li>• игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета;</li> <li>• игры- занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Уроки чистоты»;</li> <li>• целевые экскурсии; «Неделя здоровья»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастика: зрительная, пальчиковая, дыхательная, после сна, физкультминутки;</li> <li>• упражнения мозговой гимнастики;</li> <li>• упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Деннисон);</li> <li>• закаливание;</li> <li>• точечный массаж, массаж ушной раковины, стопы;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• работа в уголках психологической разгрузки;</li> <li>• игры для снятия психологического и эмоционального напряжения;</li> <li>• игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, воображения, внимания);</li> <li>• игровые ситуации по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета;</li> <li>• настольно-печатные игры по формированию этикета;</li> <li>• сюжетно-ролевые игры по формированию этикета;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рефлексия своего эмоционального состояния;</li> <li>• релаксация в уголках психологической разгрузки;</li> <li>• настольно-печатные игры;</li> <li>• деятельность в центрах физической активности;</li> <li>• сюжетно-ролевые игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• практикум с родителями по освоению различных видов гимнастик, массажа;</li> <li>• игровые тренинги по развивающим играм;</li> <li>• консультации (индивидуальные и групповые)</li> <li>• по физическому и психическому здоровью детей</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• беседы о ЗОЖ;</li> </ul> целевые экскурсии (пищеблок, медкабинет).	
--	---	--

### Система закаливающих мероприятий

№п/п	Мероприятия	Группа раннего возраста	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	<b>Воздушно-температурный режим</b>	от +21 <sup>0</sup> С до +19 <sup>0</sup> С	от +21 <sup>0</sup> С до +19 <sup>0</sup> С	от +20 <sup>0</sup> С до +18 <sup>0</sup> С	от +20 <sup>0</sup> С до +18 <sup>0</sup> С	от +20 <sup>0</sup> С до +18 <sup>0</sup> С
1.1	Одностороннее проветривание в присутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 1-2 <sup>0</sup> С.				
1.2	Сквозное проветривание в отсутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 2-3 <sup>0</sup> С.				
2	<b>Воздушные ванны</b>					
2.1	Прием на свежем воздухе	В теплое время года (май-август).				
2.2	Утренняя гимнастика	В группе	В теплое время года – на участке, в холодное время года – в зале.			
2.3	Физкультурные занятия	В группе	Проводятся в физкультурном зале, 1 на улице.			
2.4	Прогулка (утренняя, вечерняя)	В холодное время года не проводится при температуре ниже:				
		-15 <sup>0</sup> С	-15 <sup>0</sup> С	-15 <sup>0</sup> С	-20 <sup>0</sup> С	-20 <sup>0</sup> С
2.5	Дневной сон	В теплое время года при открытых фрамугах.				
2.6	Перед дневным сном	Раздевание, посещение туалета, корригирующая гимнастика, физические упражнения. В теплое время сон без маек.				
2.7	После дневного сна	Гимнастика после сна				
2.8	Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре: от 20 <sup>0</sup> С, в холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.				
3.	<b>Гигиенические и водные процедуры</b>					
3.1	Мытье рук, умывание	Ежедневно. Мытье рук – прохладной водой.				
3.2	Полоскание рта после еды	Ежедневно, кипяченой водой комнатной температуры.				
4.	<b>Солнечные ванны</b>	В теплое время года				

## 2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае - помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой - педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Инструктору по физической культуре важно владеть способами поддержки детской инициативы.

Взрослым необходимо научиться тактично, сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

Направления поддержки детской инициативы	Способы поддержки детской инициативы
2-3 года	
исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение сенсорного опыта восприятия окружающего мира	предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогать им реализовывать собственные замыслы; ♣ отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей; ♣ не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность; ♣ формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями;

	<p>знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территории прогулочных участков с целью повышения самостоятельности; ♣ побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленными на ознакомление с их качествами и свойствами (выкладывание и вынимание, разбирание на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру)</p>
3-4 года	
<p>игровая деятельность двигательная деятельность</p>	<p>создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка; ♣ отмечать и публично поддерживать любые успехи детей; ♣ всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу; ♣ помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей; ♣ поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости; ♣ учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям</p>
4-5 лет	
<p>игровая деятельность двигательная деятельность</p>	<p>негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только «с глаза на глаз», а не на глазах у группы; ♣ недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть, навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность; ♣ соблюдать условия участия взрослого в играх детей: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми; ♣ привлекать детей к планированию жизни группы на день</p>
5-8 лет	
<p>игровая деятельность двигательная деятельность</p>	<p>привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу; ♣ создавать условия и</p>



## **2.6 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни, поэтому именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Реализация Программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместные мероприятия способствуют установлению доверительных отношений с родителями, что оказывает положительное влияние на состояние педагогического процесса. В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

**Цель работы:** сделать родителей активными участниками образовательной деятельности, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

### **Задачи:**

- Изучение интересов, мнений родителей;
- Обеспечение оптимальных условий для саморазвития и самореализации родителей;
- Расширение средств и методов работы с родителями;
- Обеспечение пространства для личностного роста родителей и сотрудничества с детским садом создание особой творческой атмосферы;
- Привлечение родителей к активному участию в организации, планированию и контроле деятельности дошкольного учреждения.

### **Система взаимодействия педагога и родителей:**

- Совместное проведение родительских собраний.
- Посещение занятий родителями.
- Привлечение родителей к организации и участию детских праздников, спортивных соревнований.

### **В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены принципы:**

- Дифференцированный подход к каждой семье;
- Единый подход к процессу воспитания ребёнка;

- Открытость дошкольного учреждения для родителей;
- Взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- Уважение и доброжелательность друг к другу.

### Формы работы с родителями

Формы работы	С какой целью используется эта форма	Виды работы
Информационноаналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Анкетирования, опросы, беседы, наблюдения, интервьюирование
Наглядноинформационные: информационноознакомительные; информационнопросветительские	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, условиями, задачами, содержанием, методами и особенностями воспитания детей, оказание практической помощи семье. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей.	Дни открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей, стенды; папкипередвижки, выпуск газет, организация минибиблиотек, презентации семейных творческих проектов по физкультурнооздоровительной работе в семье, странички сайта, видеотека, аудиотека; фотовыставки, выставки детских работ.
Познавательные	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	Семинары-практикумы, родительские конференции, педагогическая гостиная, консультации в нетрадиционной форме с элементами практикума, организация совместных физкультурных занятий, игры с педагогическим содержанием, библиотека игр для родителей, домашние задания.
Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми	Совместные досуги, праздники, туристические походы, спартакиады, турниры, участие родителей и детей в акциях, экскурсиях, конкурсах.

## **2.7 Иные характеристики содержания Программы**

### **Индивидуальный образовательный маршрут**

**Индивидуально образовательный маршрут** – это персональный путь реализации личностного потенциала ребенка (воспитанника) в образовании и обучении.

**Основная цель** составление индивидуального образовательного маршрута: это создание в группе условий, способствующих позитивной социализации дошкольников, их социально – личностного развития.

**Индивидуально образовательный маршрут** определяется:

- государственным заказом;
- потребностями и запросами родителями;
- индивидуальными функциональными возможностями и уровнем развития воспитанников;
- возможностями ДОУ

**Индивидуальной образовательный маршрут** разрабатывается:

- для детей, не усваивающих основную образовательную программу дошкольного образования;
- для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов;
- для детей с высоким интеллектуальным развитием

**При разработке индивидуального образовательного маршрута мы опираемся на следующие принципы:**

- принцип опоры на обучаемость ребенка;
- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития;
- принцип соблюдения интересов ребенка (по-другому его называют «на стороне ребенка»);
- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы «команды» специалистов, в ходе изучения уровня развития ребенка;
  - принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы;
  - принцип опоры на детскую субкультуру (каждый ребенок, обогащая себя традициями, нормами и способами, выработанными детским сообществом проживает полноценный детский опыт.)

**Индивидуальной образовательный маршрут** может реализовываться во всех видах деятельности, в любое время, при помощи разнообразных методов и приемов: - беседы, игры, занятия, чтение художественной литературы, этюды, направленные на знакомство с различными эмоциями и чувствами, с «волшебными» средствами понимания;

-игры, упражнения и тренинги, способствующие развитию эмоционально –личностной и поведенческой сфер (развитие коммуникативных навыков и улучшение взаимоотношений с окружающим, снятия страхов и повышение уверенности в себе, снижение агрессии и ослабление негативных эмоций);

- занятия, игры и упражнения на развития психических процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления, воображения);

- приемы арт- терапии (куклотерапия, изотерапия, сказкотерапия);

- релаксационные психогимнастические упражнения (расслабления мышц лица, шеи, туловища, рук, ног и т.д.)

**В Учреждении разработана карта индивидуального образовательного маршрута:**

**Ф. И. ребенка:** \_\_\_\_\_

**Дата рождения:** \_\_\_\_\_

**Дата поступления в группу:** \_\_\_\_\_

**Диагноз:** \_\_\_\_\_

Период	Проблема	Цель/задачи	Деятельность педагога	Результат

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы.

Эффективность функционирования физкультурного зала детского сада базируется на соответствующем современным требованиям методическом и организационном обеспечении, а также подкрепляется необходимым техническим оснащением и оборудованием.

Физкультурный зал совмещен с музыкальным, располагается на первом этаже детского сада. Цвет стен, пола, подобран по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительного возбуждения и раздражения. Оборудование установлено в контексте общей композиции.

Предметная развивающая среда отвечает:

- критериям оценки материально-технических и медико-социальных условий пребывания детей в образовательных организациях,

- санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятиями.

#### Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детском коллективе, а также по всестороннему развитию каждого ребенка. Физкультурный зал достаточно оснащен оборудованием и спортивным инвентарём (как стандартным, так и нестандартным), для организации работы, направленной на физическое развитие и развитие двигательной активности детей. Всё оборудование соответствует педагогическим и санитарно-гигиеническим требованиям, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и сотрудников. В физкультурном зале есть пособия для физических упражнений, развития основных движений, профилактики нарушений осанки и плоскостопия, спортивных игр и упражнений. В зале проводятся физкультурные занятия всей группой, подгруппой и индивидуальные; воздушные ванны, утренняя гимнастика, физкультурные развлечения, спортивные досуги. Зал для удобства и координации физкультурно-оздоровительной работы работает по специально утвержденному графику.

Перечень оборудования	
Помещения, функциональное использование	Оснащение

<p><b>Физкультурный зал</b>  Совместная образовательная деятельность по физической культуре, приобщению к здоровому образу жизни.  Утренняя гимнастика.  Физкультурные развлечения и досуги.  Индивидуальная работа по развитию двигательной активности, основных видов движений.  Удовлетворение потребности детей в самовыражении.  Частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности детей.  Методические мероприятия с педагогами.  Консультативная работа с родителями и воспитателями.  Совместные с родителями физкультурные праздники, развлечения и досуги</p>	<p>Скамейки для упражнений.  Спортивное оборудование и инвентарь, используемые на участке и в зале: мячи волейбольные и гимнастические, фитболы, кегли, кольцебросы, скакалки, обручи, кубики, гимнастические палки и др.  Канат.  Диск здоровья.  Дорожки со следами.  Спортивные стойки для подлезания, дуги.  Ребристая доска.  Гантели. Мешочки для метания.  Массажные кольца, массажные мячи  Атрибуты и игрушки для подвижных игр.  Подборка дисков с комплексами утренней гимнастики и музыкальными произведениями.  Подборка методической литературы и пособий.  Баскетбольный щит  Гимнастические маты</p>
<p><b>Спортивная площадка</b>  Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации активной двигательной деятельности.  Самостоятельная деятельность детей.  Удовлетворение потребности детей в активной двигательной деятельности.  Индивидуальная работа.  Закаливание детей: различные гимнастики, игровой массаж, игры с водой, световоздушные ванны</p>	<p>разметка и полоса препятствий, шведская стенка, бревно, скамейка «Змейка».</p>

### 3.2. Методическое обеспечение рабочей программы

Образовательная область «Физическое развитие»				
Физическая культура в детском саду	Л.И. Пензулаева	«МОЗАИКА-СИНТЕЗ»	Допущено МО РФ	2014
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений.	Л.И. Пензулаева	«МОЗАИКА-СИНТЕЗ»	Допущено МО РФ	2014
Малоподвижные игры и игровые упражнения	М.М. Борисова	«МОЗАИКА-СИНТЕЗ»	Допущено МО РФ	2014
Игры-занятия на прогулке с малышами.	С.Н. Теплюк	«МОЗАИКА-СИНТЕЗ»	Допущено МО РФ	2014
Сборник подвижных игр (2-7 лет).	Э. Я. Степаненкова	«МОЗАИКА-СИНТЕЗ»	Допущено МО РФ	2014
Будь здоров, дошкольник	Т.Э. Токаева	Творческий центр «Сфера»	Допущено МО РФ	2016
Программа оздоровления детей дошкольного возраста	М.Д. Маханева	Творческий центр «Сфера»	Допущено МО РФ	2013

### 3.3. Режим дня

Режим дня в ДОУ соответствует функциональным возможностям ребенка, его возрасту и состоянию здоровья. При выборе режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, некоторые состояния (период выздоровления после болезни, адаптация к детскому учреждению, время года). Гибкий режим рассматривается в вариантах:

- Организация жизни детей в группе в теплое и холодное время года;
- Распределение деятельности детей в зависимости от решаемых задач, объёма и сложности предлагаемого детям обучающего материала;

Максимальная продолжительность бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 -4,5 ч. Прогулку организуют 2 раза в день, в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже минус 20 продолжительность прогулки сокращается. Для детей до 4-х лет прогулка не проводится при температуре -25, а для детей 5-7 лет прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 30 градусов С. В летний период увеличивается продолжительность прогулки. Общая продолжительность дневного сна детей дошкольного возраста 2,0 -2,5ч. Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет ( игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов, в 10ч организуется второй завтрак( натуральные соки, фрукты).

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю, в средней старшей и подготовительной группах одно занятие проводится на воздухе, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в первой младшей группе – 10 мин.;

- во второй младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе. В течение года проводятся спортивные праздники, эстафеты, развлечения, досуги.

### **Структура занятия:**

Структура непрерывной образовательной деятельности (НОД) Непосредственно образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. Вводная часть (продолжительность: 2 – 3 минуты – младшие дошкольники; 3 – 5 минут – средний возраст; 5 – 6 минут – старшие дошкольники). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Основная часть (продолжительность: 10 минут – младшие группы; 10- 12 минут – средняя группа; 20 – 25 минут – старшие группы). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты. Заключительная часть (продолжительность: 2-3 минуты – младшие группы; 3-5 минут – средняя группа; 4 – 5 минут – старшие группы). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

### **Принципы организации занятий:**

*Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

*Принцип развивающего обучения* от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

*Принцип интеграции:* процесс оздоровления детей в ДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.



## Организация двигательного режима

<b>Формы организации</b>	<b>Первая младшая группа</b>	<b>Вторая младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Организованная деятельность		6 час и более/нед	8 час и более/нед	10 час и более/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	4-6 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин				
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин				
Подвижная игра на прогулке	6-8 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд. раб. по развитию движений на прогулке	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультурное занятие в бассейне	-	-	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные занятия	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15 мин	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	-	20 мин	40 мин	60 мин	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

### 3.4. Физкультурные праздники, развлечения

Физкультурный досуг	1 раз в месяц(четверг)
Физкультурный праздник	Октябрь Февраль Апрель
День здоровья	Ноябрь Январь Май

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа и презентация « Правила поведения для дошкольников в спортивном зале»</li> <li>2. Физкультурный досуг «Спортивный теремок»</li> <li>3. Развлечение «Не зевай, урожай собирай!»</li> <li>4. Физкультурное развлечение «Дорожные знаки попали в плен к Помехе-Неумехе»</li> <li>5. Праздник «В мире знаний»</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сюжетное занятие «Как рождается хлеб? »</li> <li>2. Сюжетное занятие «Турпоход»</li> <li>3. Физкультурный досуг «В гостях у сказки»</li> <li>4. Физкультурное развлечение «Веселое путешествие»</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. День здоровья. «Мячик круглый есть у нас»</li> <li>2. День здоровья. «Ежик, ежик, ни головы, ни ножек»</li> <li>3. День здоровья. Беседа «Расту здоровым, сильным, закаленным».</li> </ol> <p>Досуг «Быть здоровым здорово»</p>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сюжетное занятие «Загадочный лес»</li> <li>2. Развлечение «Новогодние сюрпризы»</li> <li>3. Сюжетное занятие «Поход в зимний лес» Развлечение «Что нам нравится зимой?»</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. День здоровья. Спортивное развлечение «Нам болезни не страшны» (с родителями)</li> <li>2. Беседа «Зимние виды спорта»</li> <li>3. Досуг «Снеговик нас ждет на праздник»</li> <li>4. Досуг «Медведь встречает новый год»</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развлечение «Царство снежинок»</li> <li>2. Досуг «Метелица»</li> <li>3. Музыкально-спортивный досуг посвященный 23 февраля.</li> <li>4. «Масленица»</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развлечение «Игры с Петрушкой»</li> <li>2. Сюжетная ООД «Матрешки»</li> <li>3. Досуг «Пожар в Простоквашино»</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Досуг «На птичьем подворье»</li> <li>2. Сюжетное занятие «Школа космонавтов»</li> <li>3. День здоровья. Досуг «Зов джунглей»</li> <li>4. Физкультурный досуг «Пернатые игры»</li> <li>5. Беседа «Наши верные друзья- витамины»</li> </ol>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сюжетное занятие «В гости к нам прилетел попугай Кеша» »</li> <li>2. Сюжетное занятие «В гости к солнышку»</li> <li>3. Досуг «Знай правила дорожного движения»</li> </ol>

### 3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Организация развивающей предметно-пространственной среды строится с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, в соответствии с возрастными особенностями и интересами воспитанников.

<b>ЦЕЛЕВОЙ</b>	<b>Цель:</b> Создание условия для полноценного развития дошкольников по всем образовательным областям ФГОС.
	<b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создавать атмосферу эмоционального комфорта <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создавать условия для физического развития</li> <li>• Создавать условия для творческого самовыражения</li> <li>• Создавать условия для проявления познавательной активности детей</li> <li>• Создавать благоприятные условия для восприятия и созерцания, обращать внимание детей на красоту природы, живописи, предметов декоративно-прикладного искусства, книжных иллюстраций, музыки</li> <li>• Создавать условия для участия родителей в жизни группы</li> </ul> </li> </ul>
	<b>Принципы организации предметно-развивающей среды:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соответствие требованиям ФГОС ДО</li> <li>• соответствие возрастным особенностям и интересам детей</li> <li>• соответствие требованиям СанПиН.</li> <li>• Открытость среды для преобразований</li> <li>• Современность среды, Эстетика среды, Комфортность среды</li> </ul>
	<b>Компоненты предметно-развивающей среды</b>
<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ</b>	Уголок двигательной активности Книга рекордов
	<b>Требования к зонам:</b>
	- Наличие атрибутов для подвижных игр - Наличие спортивных игр (городки, бадминтон, теннис и др.) - Наличие в группе условий для проведения закаливания и профилактики плоскостопия - Наличие нестандартного оборудования, изготовленного воспитателями и родителями - Наличие выносного материала для проведения подвижных игр на прогулке
	<b>Рефлексия:</b> самооценка, оценка педагогов дошкольной образовательной организации.
	<b>Планируемый результат работы:</b> предметно-развивающая среда ДОУ, соответствующая всем требованиям ФГОС.

### Развивающие центры в групповых помещениях

Центр	Основное предназначение	Оснащение
Спортивный центр	Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности	Оборудование: для ходьбы, бега, равновесия, для прыжков, для бросания и ловли, для ползания и лазания. Атрибуты к подвижным и спортивным играм

## Развивающая предметно-пространственная среда

### Спортивная площадка:

- гимнастические металлические конструкции  
(многофункциональное оборудование) для лазания, метания;
- беговая дорожка с разметкой;
- баскетбольный щит;
- футбольные ворота;
- волейбольная площадка;
- лавки деревянные (3шт)
- стойки для волейбольной сетки (2шт)

### Физкультурный зал:

- Комплект спорт./2 каната (1 шт.);
- гимнастическая стенка;
- гимнастические кольца;
- гимнастические палки (30 шт.);
- маты 4 шт.;
- Диск «Здоровье (2 шт.)
- детский балансир (1 шт.);
- ворота для подлезания (2 набора по 4 шт.);
- гимнастические ролики (10 шт.);
- детские гантели (10 шт.);
- ходунки (2 шт.);
- «змейка – шагайка» (1 шт.);
- кегли;

**Диагностика ФИЗО**

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ (2 младшая группа)**

Высокий уровень - 100%-60% - 3

Средний уровень - 60%-30% - 2

Низкий уровень – 30%-0% -1

**ХОДЬБА И БЕГ** Высокий - ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности. Ходит и бегаёт, перешагивая через предметы, бегаёт изменяя темп и направление в соответствии с указанием воспитателя. Средний - ходит и бегаёт, не наталкиваясь друг на друга. Низкий - ходит и бегаёт, не соблюдая заданного направления и наталкивается друг на друга.

**ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ** Высокий – ползает на четвереньках, лазает по гимнастической лестнице произвольным способом. Средний – ползает, подлезает под натянутую веревку, перелезает через бревно, лежащее на полу. Низкий – не ползает, не подлезает под натянутую веревку, не перелезает через бревно, лежащее на полу.

**ПРЫЖКИ** Высокий– энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Средний – Прыгает на двух ногах на месте, с продвижением в перед и т.д. Низкий – Не прыгает на двух ногах на месте, не энергично отталкивается в прыжке с продвижением вперед и т.д.

**КАТАНИЕ. МЕТАНИЕ. БРОСАНИЕ.** Высокий – Бросает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит. Метает предмет правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Средний – Берет, держит, переносит, кладет, бросает, катает мяч. Низкий - Не берет, не держит, не переносит, не кладет, не бросает, не катает мяч. Высокий уровень: 51-34 баллов Средний уровень: 33-16 баллов Низкий уровень: 15-1 баллов

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ (средняя группа)** Высокий уровень - 100%-60% - 3 Средний уровень - 60%-30% - 2 Низкий уровень – 30%-0% -1

**ХОДЬБА И БЕГ** Высокий - ходит и бегаёт в разных направлениях, в парах, змейкой, с изменением темпа. Свободно выполняет челночный бег и бег на 20 метров. Средний - ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности. Ходит и бегаёт перешагивая через предметы, бегаёт изменяя темп и направление в соответствии с указанием воспитателя. Низкий – ходит и бегаёт не наталкиваясь друг на друга.

**ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ** Высокий - ловко ползает по любой поверхности, на животе по гимнастической скамейке, на высоких четвереньках, перелезает на гимнастической лестнице с одного пролета на другой. Средний - ползает на четвереньках, лазает по гимнастической лестнице произвольным способом. Низкий - ползает, подлезает под натянутую веревку, перелезает через бревно, лежащее на полу.

**ПРЫЖКИ** Высокий - прыгает в длину с места не менее 70 см., через 2-3 предмета высотой 5-10 см., прыгает со скакалкой. Средний - энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Низкий - Прыгает на двух ногах на месте, с продвижением в перед и т.д.

**КАТАНИЕ. МЕТАНИЕ. БРОСАНИЕ** Высокий - Перебрасывает мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие. Бросает мяч вверх о землю и ловля его двумя руками. Метает предмет на дальность 3,5-6,5 м Средний - Бросает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит. Метает предмет правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Низкий - Берет, держит, переносит, кладет, бросает, катает мяч. Высокий уровень: 66-50 баллов Средний уровень: 49-28 баллов Низкий уровень: 27-1 баллов

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ (старшая группа)** Высокий уровень - 100%-60% - 3 Средний уровень - 60%-30% - 2 Низкий уровень – 30%-0% -1

**ХОДЬБА И БЕГ Высокий** - ходит по гимнастической скамейке через предметы, с мешочком на голове, приставным шагом, по узкой гимнастической скамейке. Бегаёт в разных построениях, непрерывный бег в течении 1,5-2 минут, челночный бег 3x10, бег на скорость 20-30 м., бег с выполнением упражнений. Средний - ходит и бегаёт в разных направлениях, в парах, змейкой, с изменением темпа. Свободно выполняет челночный бег и бег на 20 метров. Низкий - ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности. Ходит и бегаёт перешагивая через предметы, бегаёт изменяя темп и направление в соответствии с указанием воспитателя.

**ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ Высокий** - ползает на животе подтягиваясь руками, на гимнастической скамейке на предплечьях и коленях, перелезает через несколько предметов подряд, лазает по гимнастической стенке разными способами. Средний - ловко ползает по любой поверхности, на животе по гимнастической скамейке, на высоких четвереньках, перелезает на гимнастической лестнице с одного пролета на другой. Низкий - ползает на четвереньках, лазает по гимнастической лестнице произвольным способом.

**ПРЫЖКИ Высокий** - прыгает разными способами, на одной ноге с продвижением вперед, прямо и боком через 5-6 предметов, в длину с места не менее 80 см., через скакалку. Средний - прыгает в длину с места не менее 70 см., через 2-3 предмета высотой 5-10 см., прыгает со скакалкой. Низкий - энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

**КАТАНИЕ. МЕТАНИЕ. БРОСАНИЕ Высокий** - бросает мяч вверх, о землю и ловит его, перебрасывает мяч из одной руки в другую, отбивает мяч с продвижением вперед, метает на дальность 5-9 м. Средний - перебрасывает мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие. Бросает мяч вверх о землю и ловит его двумя руками. Метает предмет на дальность 3,5-6,5 м. Низкий - бросает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит. Метает предмет правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Высокий уровень: 66-50 баллов Средний уровень: 49-28 баллов Низкий уровень: 27-1 баллов

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ (подготовительная группа)** Высокий уровень - 100%-60% - 3  
Средний уровень - 60%-30% - 2 Низкий уровень – 30%-0% - 1

**ХОДЬБА И БЕГ Высокий** - ходит разными способами с разными положениями рук, по гимнастической скамейке разными способами, по узкой веревке прямо и боком. Бегаёт со скакалкой, непрерывный бег 2-3 минуты, челночный бег 3- 5x10, на скорость 30 м. Средний - ходит по гимнастической скамейке через предметы, с мешочком на голове, приставным шагом, по узкой гимнастической скамейке. Бегаёт в разных построениях, непрерывный бег в течении 1,5-2 минут, челночный бег 3x10, бег на скорость 20-30 м., бег с выполнением упражнений. Низкий - ходит и бегаёт в разных направлениях, в парах, змейкой, с изменением темпа. Свободно выполняет челночный бег и бег на 20 метров.

**ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ Высокий** - ползает на животе подтягиваясь руками, на спине отталкиваясь ногами, пролезает в обруч разными способами, лазает по гимнастической стенке перекрестным и одноименным движением рук и ног, перелезает с пролета на пролет по диагонали. Средний - ползает на животе подтягиваясь руками, на гимнастической скамейке на предплечьях и коленях, перелезает через несколько предметов подряд, лазает по гимнастической стенке разными способами. Низкий - ловко ползает по любой поверхности, на животе по гимнастической скамейке, на высоких четвереньках, перелезает на гимнастической лестнице с одного пролета на другой.

**ПРЫЖКИ Высокий** - прыжки разными способами, на одной ноге в разные стороны, через скакалку разными способами, подпрыгивает на двух ногах стоя на скамейке. Средний - прыгает разными способами, на одной ноге с продвижением вперед, прямо и боком через 5-6 предметов, в длину с места не менее 80 см., через скакалку. Низкий - прыгает в длину с места не менее 70 см., через 2-3 предмета высотой 5-10 см., прыгает со скакалкой.

**КАТАНИЕ. МЕТАНИЕ. БРОСАНИЕ. Высокий** - перебрасывает мяч друг другу из-за

головой, из положения сидя, вверх с хлопком и поворотом, отбивает мяч поочередно правой и левой рукой, метает на дальность 6-12 м. и в цель. Средний - бросает мяч вверх, о землю и ловит его, перебрасывает мяч из одной руки в другую, отбивает мяч с продвижением вперед, метает на дальность 5-9 м. Низкий - перебрасывает мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие. Бросает мяч вверх о землю и ловля его двумя руками. Метает предмет на дальность 3,5-6,5 м. Высокий уровень: 66-50 баллов  
Средний уровень: 49-28 баллов Низкий уровень: 27-1 баллов

## План работы инструктора по ФИЗО

№	Срок	Содержание
<b>Работа с родителями</b>		
1.	<b>Сентябрь</b>	Общие групповые собрания Отчет о результатах диагностики на начало учебного года Индивидуальные собеседования Памятка «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»
2.	<b>Октябрь</b>	Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивной программы физкультурных досугов Консультации по вопросам оздоровления, физического развития и воспитания Индивидуальные собеседования
3.	<b>Ноябрь</b>	Консультация «Плоскостопие и его профилактика» Индивидуальные собеседования
4.	<b>Декабрь</b>	Консультация Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Индивидуальные собеседования
5.	<b>Январь</b>	Консультация «Детский фитнес дома» Индивидуальные собеседования
6.	<b>Февраль</b>	Спортивное развлечение «А ну-ка, папы!» Фото-видео отчет Индивидуальные собеседования
7.	<b>Март</b>	«Профилактика нарушения осанки у детей» Оформление информационного стенда Индивидуальные собеседования
8.	<b>Апрель</b>	Спартакиада «Папа, мама, я – спортивная семья!» Фото-видео отчет Индивидуальные собеседования
9.	<b>Май</b>	Ознакомление родителей с результатами диагностики Индивидуальные собеседования
<b>Работа с воспитателями</b>		
10.	<b>Сентябрь</b>	«Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре» Совместное проведение диагностики. Все группы
11.	<b>Октябрь</b>	Консультация «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня» или «Учет гендерных особенностей детей при организации игр и физических упражнений»
12.	<b>Ноябрь</b>	«Как игры с мячом помогают развивать двигательные способности детей?» Младший и средний возраст
13.	<b>Декабрь</b>	Организация здоровьесберегающего подхода пространства в ДОУ.
14.	<b>Февраль</b>	«Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики. Все группы
15.	<b>Март</b>	Памятка «Травмоопасные упражнения»
16.	<b>Апрель</b>	Консультирование по индивидуальной работе с детьми в целях развития и совершенствования физических качеств
17.	<b>Май</b>	«Организация двигательной активности детей в летний период» Совместное проведение диагностики. Все группы