****

**Содержание**

1. **Целевой раздел**
2. Пояснительная записка…………………………………………………………………..стр 3

1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы…………………………………………..стр 4

1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса…………………….. стр 4

1.3. Содержание психолого-педагогической работы…………………………………………..стр 5

1.4.Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации …………………………… стр.9

1.6. Планируемые результаты освоения рабочей программы…………………………………стр 9

1. **Содержательный раздел.**

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей (задачи, способы, формы, методы накопления двигательного опыта). Принципы физического развития…………………………………………………………….стр. 14

2.2.Формы, способы, методы и средства реализации программы………………………… стр 17

2.3. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка……………стр 18

2.4. Содержание образовательной деятельности по сопровождению детей, имеющих особенности физического развития…………………………………………….... стр 19

2.5.Взаимодействие с семьями воспитанников и социальными партнерами………………стр 20

2.6. План работы инструктора ФК МАДОУ «Детский сад № 30» на 2015-2016 учебный год……………………………………………………………………...стр 21

**III. Организационный раздел.**

3.1. Материально - техническое обеспечение РП……………………………………………стр 27

3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения………….стр 28

3.3. Педагогическая оценка индивидуального развития детей……………………………..стр31

3.4. Режим дня, структура НОД (учебный план, расписание занятий, двигательный режим,

 схема закаливания детей)………………………………………………………………………стр36

Приложение …………………………………………………………………………………....стр 44

**Целевой раздел.**

1. **Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования(Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155) и с учетом проекта примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» на переходный период до утверждения основной образовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

 Нормативными основаниями разработки рабочей программы «Физическое развитие детей дошкольного возраста» являются:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)
* Основная образовательная программа МАДОУ «Детский сад №30».
	1. **Цели и задачи реализации РП**

**Цель основной образовательной программы ДОУ**

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

**Задачи физического развития:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

 **Направления образовательной области «Физическое развитие»:**

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:

- двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;

- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;

- связанных с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

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

**1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы**

Рабочая программа разработана в соответствии с культурно-историческим, личностным, культурологическим, деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;

- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования – приобщение детей к истокам народной культуры своей страны;

- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры;

- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

* принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
* принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
* принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
* принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
* принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
* принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
* принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
* принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).
* принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

**1.3. Содержание психолого-педагогической работы.**

**Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых пepcoнажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

 **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

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

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

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

**Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

|  |
| --- |
| **Основания интеграции** |
| **По задачам и содержанию образовательной деятельности** | **По средствам организации и оптимизации образовательного процесса** |
| **«Социально-коммуникативное развитие*»*** (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой; **«Речевое развитие*»*** (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)**«Познавательное развитие»** (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.). **«Художественно-эстетическое развитие»** (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).  | **«Речевое развитие»** (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни). ***«*Художественно-эстетическое развитие*»*** (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности). |

* 1. **Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации.**

В МАДОУ функционируют 6 групп:

Группа раннего возраста - от 2-х до 3-х лет -21 детей;

Младшая группа – от 3-х до 4-х лет- 22 ребенка;

Средняя группа – от 4-х до 5 лет- 22 ребенка;

2 старших группы – от 5- до 6 лет – 29 детей;

Подготовительная группа – дети с 6 до 7 лет- 20 детей.

**Таблица 1. Физическое состояние и здоровье воспитанников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группы здоровья** | **Количество детей** | **Процент от общего количества** |
| **I** | 72 | 58,5 |
| **II** | 46 | 37,5 |
| **III** | 5 | 4 |

**Таблица 2. Отклонения в здоровье воспитанников (% от общего количества детей*)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часто болеющие дети** | **Заболевания органов зрения** | **Заболевания органов опорно-двигательного аппарата** | **Заболевания сердечно- сосудистой системы** | **Аллергодерматозы** | **Иные** |
| ***9-7%*** | ***6- 4,7%*** | ***-*** | ***-*** | ***3-2%*** | ***7-5,5*** |

**Итого: детей с отклонениями в здоровье- 19,2%**

Плоскостопие – 8 детей;

Часто болеющие дети – 8 детей;

Заболевание органов зрения - 2человека;

**1.6. Планируемые результаты освоения Программы по физической деятельности детьми разных возрастов**

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования

**Группа раннего возраста**

* 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
* 3 года — 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 бегает; 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. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать 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)

**2-я 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**

* 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).
* Принимает правильное исходное положение при метании; может ме­тать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
* 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.

**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 А-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 и 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, стремиться 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.

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей**

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление.

**Структура занятий.**

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

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

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

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

**Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

**Занятие тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

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

**Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

**Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из- за головы двумя руками и т.д)

**Принципы физического развития**

**Принцип систематичности и последовательности (**построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)

**Принцип повторения** (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)

**Принцип доступности и индивидуализации** (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)

**Принцип наглядности**(направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)

**Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующихвоздействий** (поступательных характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)

**Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок** (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)

**Принцип оздоровительной направленности** (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)

**Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха** (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)

**Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения**

**Организационные условия жизнедеятельности детей**

 Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

- совместной деятельности взрослого и детей

-самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели - совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

 Непосредственно образовательная деятельность реализуется через

организацию различных видов детской деятельности:

- игровой,

- двигательной,

- познавательно-исследовательской,

- коммуникативной,

- продуктивной,

- музыкально-художественной,

- трудовой,

- чтения художественной литературы или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется.

Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует

требованиям СанПиН 2.4.1.3049 – 13 (3-4 часа в день для всех возрастных

групп).

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и

образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов,

учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;

- подвижные, спортивные игры,

- физические упражнения и другие виды двигательной активности;

- физкультурные занятия (в помещении и на улице);

- физминутки.

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах

времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за

детьми.

**2.2**.**Формы, способы, методы и средства реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Совместная образовательная деятельность педагогов и детей** | **самостоятельная деятельность детей** | **образовательная деятельность в семье** |
| **непосредственно образовательная деятельность** | **образовательная деятельность в режимных моментах** |
| Физкультурные занятия:- сюжетно-игровые,- тематические,-классические,-тренирующие,- на тренажерах,- на улице,-походы.Общеразвивающие упражнения:-с предметами,- без предметов,-сюжетные,-имитационные.Игры с элементами спорта.Спортивные упражнения | Индивидуальная работа с детьми.Игровые упражнения.Игровые ситуации.Утренняя гимнастика:-классическая,-игровая,-полоса препятствий,-музыкально-ритмическая,-аэробика,- имитационные движения.Физкультминутки.Динамические паузы.Подвижные игры.Игровые упражнения.Игровые ситуации.Проблемные ситуации.Имитационные движения.Спортивные праздники и развлечения.Гимнастика после дневного сна:-оздоровительная,-коррекционная,-полоса препятствий.Упражнения:- корригирующие -классические,- коррекционные. | Подвижные игры.Игровые упражнения.Имитационные движения, ежедневно в помещении и на открытом воздухе. | БеседаСовместные игры.Походы.Занятия в спортивных секциях.Посещение бассейна.  |

**Средства физического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Гигиенические (психогигиенические) факторы** | **Естественные силы природы****(солнце, воздух, вода)** | **Двигательная активность, физические упражнения** |
| * Режим занятий, отдыха и сна
* Рациональное питание
* Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования
 | Закаливание* в повседневной жизни
* специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)
 | * Гимнастика
* Игры
* Спортивные упражнения
 |

**2.3. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка**

**Направленность подвижных игр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развитие физических возможностей** | **Развитие умственных способностей** | **Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей** | **Оздоровительный****эффект подвижных игр** |
| Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.  | * Приобретение навыков действий в соответствии с правилами
* Умение осознано действовать в соответствии с меняющейся ситуацией
* Активизация памяти, внимания, мышления, вооображения
 | * Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям
* Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки
 | * Большое количество движений
* Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов
* Благотворное влияние на психическую деятельность
 |

**Классификация подвижных игр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **По степени подвижности ребенка** | **По видам движений** | **По содержанию** |
| Игры с малой подвижностьюИгры со средней подвижностьюИгры с большой подвижностью | Игры с бегомИгры с мячом (в том числе с метанием)Игры с прыжкамиИгры с упражнениями на равновесие.Игры с лазаньем и ползаньем. | Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные)Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол) |

**2.4. Содержание образовательной деятельности по сопровождению детей, имеющих особенности физического развития.**

**Профилактика плоскостопия для всех возрастных групп.**

|  |  |
| --- | --- |
| Средства физического воспитания | Характер использования |
| Гигиенические факторы | Гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением. Гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном, после хождения босиком и т.п. |
| Природно-оздоровительные факторы | Хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку.), на участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам в холодное время года. Закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка), в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля |
| Физические упражнения | Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Особенностью является использование образных названий упражнений "Котята", "Утята", "Веселый зоосад" и другие упражнения с предметами (обручем, мячом, скакалкой).  |

Работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях ДОУ должна осуществляться систематически. Она включает ежегодную диагностику состояния сводов стопы у детей, создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды, обеспечение рекомендуемого двигательного режима, соблюдение гигиенических условий, а также правильную организацию физического воспитания и валеологического образования.

**2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников**

**и социальными партнерами.**

**Основные задачи работы с родителями**

* установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
* объединить усилия для развития и воспитания детей;
* создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
* активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
* поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
* активизировать семейные спортивные праздники

**Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса**

**Педагоги-специалисты:**

* Музыкальный руководитель
* Логопед
* Другие сотрудники ДОУ

**Инструктор по физической культуре**

**Родители**

**Воспитатели групп**

**Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое развитие** | Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:Зоны физической активности,Закаливающие процедуры,Оздоровительные мероприятия и т.п.Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д.с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.Взаимодействие с СОШ № 44 по вопросам физического развития детей.Определение и использование здоровьесберегающих технологий.Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов. |

**2.6. План работы инструктора ФК МАДОУ «Детский сад № 30»**

**на 2015-2016 учебный год**

**Цели:**

- достижение гармоничного физического и психического развития воспитанников;

- развитие физических качеств и накопление двигательного опыта, как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

- формировать первичные представления о себе, собственных двигательных воображениях для освоения двигательных возможностей;

- использовать лечебно-оздоровительные методики (корригирующая и дыхательная гимнастики, точечный массаж) для развития функциональных способностей организма;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организационно-педагогическая работа** | **Методическая работа и взаимодействие с педагогами** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями**  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Сентябрь** | 1.Оформить карты диагностического обследования, провести анализ.2.Корректировка планов работы по итогам мониторинга детей. | 1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.2.Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительной работы с учётом результатов диагностики. | 1.Провести диагностику физического развития детей.2.Организовать и провести музыкально-спортивный праздник «День Знаний».3.Провести развлечение для детей «В гости к зайчику».«Школа Мышки Топтышки». «Мы туристы». «Мы сильные, мыдружные» (старшая и подготовительная группа). | 1. Провести индивидуальные беседы с родителями средней группы на тему «Двигательная активность ребенка в режиме дня».2. Провести анкетирование родителей детей 1 и 2 младшей группы по вопросам физического воспитания детей.3. Консультации «Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни» для родителей детей старшей и подготовительной группы |
| **Октябрь**  | 1.Пополнения оборудования в зале.2.Подготовка атрибутов и оформление зала для проведения праздника «Вгостях у Осени». | 1. Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды физкультурных уголков групп, спортвной площадки, пополнив необходимым физкультурным оборудованием | 1.Провести физкультурные досуги. «Весёлые игрушки», «Путешествие в лес на автобусе», «Здравствуй осень», «Волшебный обруч». | Провести индивидуальные беседы с родителями «Гигиеническое значение физкультурной формы». |
| **Ноябрь.** | 1.Подготовка атрибутов для оформления зала и проведения спортивных и музыкальныхпраздников. | Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений». | 1.Провести физкультурные досуги «Мой весёлый звонкий мяч», «Цирк», «Цирковые артисты», «Преодолей себя», «Мы пожарные». | 1.Провести индивидуальные консультации на тему «Профилактика плоскостопия в детском саду и в домашних условиях». |
| **Декабрь.** | 1.Изготовление нестандартного Физкультурного оборудования, для повышения интереса воспитанников к физической культуре. | 1.Совместно с воспитателями, музыкальным руководителем подготовить провести новогодние праздники. | 1.Провести физкультурные досуги «Кто за ёлкой», «Едем за ёлкой лесной», «Мы спешим на Ярмарку», «Весёлые гонки». | 1.Провести консультацию «Профилактика и коррекция осанки». |
| **Январь.** | 1.Пополнение игротеки подвижных игр большой и средней подвижности в старших группах. | 1.Индивидуальные консультации для воспитателей по использованию нестандартного оборудования для оздоровления детей. | 1.Провести физкультурные досуги «Мыши и кот Васька», «Зимние забавы», «Весёлые подружки», «Царство спортивных мячей», «Фестиваль народных игр» | 1.Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Почему подвижные игры с детьми важны». |
| **Февраль.** | 1.Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования- массажные коврики для профилактики плоскостопия. | 1.Проведение тематических бесед и конкурсов рисунков к « Дню Защитника Отечества». | 1.Провести физкультурные досуги «Заюшкина–избушка», «Мы солдаты», «Наши ребята- бравые солдаты», «Папа и я – защитники Отечества»(старшая группа и подготовительная группа). | Организовать фотовыставку «Наши |
| **Март.** | 1.Для развития волевых усилий и сохранения устойчивого интереса воспитанников к НОД, внедрение нестандартного оборудование к проведению подвижных игр. | 1.Консультация для воспитателей «Прогулки-походы за территорию детского сада». | 1.Провести физкультурные досуги «У солнышка в гостях», «Быстрые ловкие, смелые». «Путешествие на волшебный остров». | Принять участие в проведении групповых родительских собраний. |
| **Апрель.** | 1.Составления плана физкультурно-оздоровительной работы на летний период. | 1.Консультация для воспитателей «Организация двигательной активности детей на прогулке». | 1.Провести физкультурные досуги «Мой весёлый детский сад», «Путешествие по сказке Теремок», «Лесное царство», «Весёлые игры с мячами», «Мы весёлые ребята» | Подготовить наглядную агитацию(папка-передвижка) |
| **Май** | 1.Обработка данных итогового мониторинга детей среднего и старшего возраста.2.Составление плана индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам мониторинга. | 1.Познакомить воспитателей с результатами мониторинга воспитанников, на итоговом педагогическом совете. | 1.Провести мониторинг физического развития детей средней и старших возрастных групп.Провести физкультурные досуги «На солнечной полянке», «Здравствуй лето», «Путешествие на поезде», «Азбука дорожного движения», «Красный , жёлтый, зелёный». | 1.Провести индивидуальные беседы по результатам мониторинга. |
| **Июнь.** | 1.Подготовка атрибутов и оформление физкультурной площадки на летний период. | 1.Совместно с музыкальным руководителем и воспитателями подготовить материал для проведения праздника , посвящённого Дню Защиты детей и Здравствуй лето. | 1.Провести музыкально-спортвный праздник«Здравствуй солнечное лето». | 1.Подготовить наглядную агитацию(папка-передвижка) «Чем занять ребёнка летом». |
| **Июль.** | Подготовка атрибутов и оформление площадки для проведения занятий и спортивных праздников. | Провести консультацию для воспитателей «Подвижные народные игры». | Провести «Весёлые старты» (Старшая и подготовительная группа). | Консультация (папка-передвижка) «О пользе водных, солнечных, воздушных процедур и техники безопасности в летний период. |
| **Август** | 1.Подготовка документации на начало учебного года.2.Составление годового плана работы по физическому воспитанию.Анализ физкультурной работы за летний период. | Познакомить воспитателей с планом работы на новый учебный год. | Прогулки-походы в лес. «В гостях у Старичка-лесовичка». | Провести индивидуальные консультации для родителей. |
| **Ежемесячно.** | 1.Внесение изменений в календарные планы, учитывая результаты мониторинга воспитанников.2.Повышение самообразования по вопросам физического воспитания в ДОУ. Посещение ГМО.3.Знакомство с новинками литературы по физическому воспитанию детей.  | 1.Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми. | 1.Проводить физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, индивидуальную работу с детьми.2. Проводить физкультурные досуги. | Организовать фото съёмку физкультурных занятий, досугов и праздников, для оформления фото отчётов, альбомов. |

1. **Организационный раздел.**

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

• трансформируемой;

• полифункциональной;

• вариативной;

• доступной;

• безопасной;

• здоровьесберегающей;

• эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

**3.1. Материально - техническое обеспечение РП**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи****образовательных областей** | **Развивающая среда** |
| **Пространственная**  | **Предметная** |
| **Физическое направление развития** |
| 1. Развитие физических качеств.2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.5. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.6. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. | Музыкально – физкультурный зал.Участки для прогулок.Мини центры физического развития двигательной активности в пространстве группой комнаты |  Батут детский, Бубен Канат, кегли.Корзины для хранения спортинвентаряМаты гимнастическиеМешочки с грузомМячи резиновые разного диаметраМячи шипованныеОбручи разного диаметраПалки гимнастические, скакалкиРезиновые следочки-ладошкиСкамейка гимнастическаяСтойка для спортивного инвентаряТоннели, фитбол.Кубики маленькие и средниеКороткие скакалкиМячи всех размеровВожжи, обручи, вертушки.Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски)Шнуры длинные (тонкие канаты), веревкиЛенты, флажки (основных цветов)Массажные мячикиМассажные коврики и ребристые дорожкиНетрадиционное спортивное оборудование (детские эспандеры, кегли, кольцеброс).Гимнастические палкиЛенты разных цветов.Флажки разных цветовРебристые и массажные дорожкиТрехколесный велосипед или тренажер Веранды прогулочныеПесочницы с крышкойИгровое оборудование для лазанья:Спортивные игры и игровое оборудование для улицы .Книги, альбомы по валеологии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности.Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.Книги, энциклопедии, альбомы о красоте физически развитого человека.Дидактические игры о спорте, основам безопасности жизнедеятельности.Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.Иллюстрации, картинки по гигиенеСборники с потешками, стихами о культурно-гигиенических навыках.Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.Плакаты «Что мы делаем в разное время года (режимные моменты, культурно-гигиенические навыки). |

**3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.**

|  |
| --- |
| **Образовательная область «Физическое развитие»** |
| **Методические материалы** | * «От рождения до школы.» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2012
* О.Н. Моргунова. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. 2013г.
* Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М.,2009г.
* Верхозина Л.Г. Гимнастика для детей 5-7лет. 2012г.
* Тимофеева Е,А. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. М., 2010г.
* Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 4-5 лет. – М., 2010
* Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 6-7 лет. – М., 2010
* Мазельникова. М.Н. Эколого-валеологическое воспитание дошкольников. Организация прогулок в летний период. – М., 2013г.
* Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Часть1и 2. М., 2015г.
* МетеноваН.М. Родителям о детях. 2011г.
* Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7лет. М,,2012г.
* Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Первая младшая группа. М.,2014г.
* Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Вторая младшая группа. М., 2012г.
* Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 2013г.
* Голомидова С.Е. Оздоровительные игры. Подготовительная группа. – М., 2010
* Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2013
* Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.,2011г.
* Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.,2011г.
* Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М., 2011г.
* Сулим Е.В. Детский фитнес для детей 3-5 лет. 2014г.
* Сулим Е.В. Детский фитнес для детей 5-7 лет. 2014г.
* Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. – М., 2009
* Харченко. Физкультурные праздники в детском саду. – М., 2013.
* Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7лет М., 2016г.
 |
| **Средства обучения** | **Серия «Рассказы по картинкам»:** Зимние виды спорта, Летние виды спорта.**Игровой дидактический материал в картинках и стихах:**1. Физические упражнения: ходьба, бег, осанка, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, равновесие, плоскостопие.2. Игра-забава «Жмурки»3. Спортивные развлечения: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, бадминтон.4. Пеший поход.**Разрезные картинки «Виды спорта»**- для детей 3-5 лет- для детей 5-7 лет**Картотека подвижных игр.**Карточки-схемы выполнения физических упражнений**Информационно-деловое оснащение:** Правильная одежда дошкольников.Как сохранить зубы здоровыми и красивыми. «Укрепим иммунитет»**Иллюстрированные энциклопедии:** Человек. Тело человека.Азбука здоровья. Предметы личной гигиены. Полезные продукты**Игровой дидактический материал в картинках и стихах:**1. Режим питания, режим сна.2. Закаливание водой: умывание.3. Закаливание воздухом: пешеходные прогулки, воздушно-солнечные ванны, , игры на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе. |

**3.3. Педагогическая оценка индивидуального развития детей.**

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

**А**- соответствует возрасту; **В** - отдельные компоненты не развиты; **С** - большинство компонентов недостаточно развиты; D –высокий уровень

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 1 МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

**А**: 3 балла.Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

**В**: 2 балла. Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

**С**: 1 балл.Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя ребенка | Ребенок может ходитьпрямо,сохраняянаправлениядвижения;выполнятьзаданиявоспитателя | Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы | Ползает начетверенькахпопрямой,лазает погимнастической стенке | Умеет перестраиваться в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по 2; врассыпную; размыкаться и смыкаться обычным шагом; выполняет повороты на месте направо, налево пересгупанием | Умеет катать мяч в заданномнаправлении,бросать мяч 2-мя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 2 МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Фамилия, имя ребенка | умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление | умеет бегать, сохраняя равновесие, изменять направление, темп бега в соответствии с указаниями | сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы | может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом | энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см | может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы на расстояние не менее 5м | итог |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

С: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

В: Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

А: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Фамилия, имя ребенка | умеет ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений | умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони | принимает правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (5раз) | может ловить мяч кистями рук с расстояния до1,5м | умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу | может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м) | ориентируется в пространстве, находит левую правую стороны | выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, пластичность движений | итог |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.

D: 4 балла. Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

А: 3 балла. 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.

В: 2 балла. 25 проц. показателей соответствуют или превышают норму. Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

С: 1 балл. Все показатели ниже нормы. Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ф.И.ребёнка** | **образовательная область "Физическая культура"** |
| умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп | умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа | может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку | умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м); 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 | умеет кататься на самокате, велосипеде | участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон | итог |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.

D: 4 балла. Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

А: 3 балла. Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.

В: 2 балла. Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

С: 1 балл. Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ф.И.ребёнка** | **образовательная область "Физическая культура"** |
| выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье) | может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега -180см; в высоту с разбега – не менее 50см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами | может перебрасывать набивные мячи (вес -1кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м | умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения | выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции следит за правильной осанкой | участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон | итог |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов.

D: 4 балла. Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

А: 3 балла. Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.

В: 2 балла. Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

С: 1 балл. Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

* 1. **Учебный план реализации основной образовательной программы**

**дошкольного образования дошкольным учреждением**

|  |
| --- |
| **Непосредственно образовательная деятельность** |
| **Базовый вид деятельности** | **Периодичность** |
| **Группа раннего возраста** | **Вторая****младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Физическая культура | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |

Количество и продолжительность НОД установлены в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СанПиН 2.4.1.3049-13):

* для детей от 2 до 3 лет – не более 10 минут,
* для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут,
* для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,
* для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут,
* для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Форма организации занятий с детьми с 2 до 3 лет (подгрупповые, индивидуальные), с 3 до 7 лет фронтальные. В образовательном процессе используется интегрированный подход, который позволяет гибко реализовывать в режиме дня различные виды детской деятельности.

Один раз в неделю для детей круглогодично организуется НОД по физическому развитию на открытом воздухе. Она проводится только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

 **Утверждено:**

Заведующий

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.М. Ермолина

приказ № 177

от «01» сентября 2015г

**РАСПИСАНИЕ**

 **непосредственно образовательной деятельности на 2015-2016 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Группа раннего возраста «Ладушки»** | **Младшая группа «Воробушки»** | **Средняя группа****«Умнички»** | **1 старшая группа****«Солнышко»** |  **2 старшая группа****«Фантазеры»** | **Подготовительная** **к школе группа** |
| **Понедельник** | **1.Музыка**  8.45-8.55**2.Художественное творчество (лепка)**15.45-16.00 | 1.Художественно-эстетическое развитие. **Рисование****9.00-9.15****2.Музыка****9.30- 9.45** | **1.Речевое развитие.****Развитие речи****9.00-9.20**2.**Физическая культура на прогулке** | **1. Музыка** **9.00-9.25****2. Чтение худ.литературы****9.35-10.00****3. Физическая культура на прогулке**  | 1. Рисование **9.00-9.25**2. **Физическая культура 9.35-10.00****3. Развитие речи****16.15-16.35** | 1.Познавательное развитие**Конструирование** 9.00-9.302**. Рисование** 9.40-10.103.**Музыка**10.20-10.50 |
| **Вторник** | **1.Развитие речи**8.45- 9.00-9.10**2.Физическая культура**15.45-16.00-16.10 | 1 **Развитие речи**9.00-9.152. **Физическая культура на прогулке** **3.«Азбука безопасности»****15.45-16.00** | 1**. Музыка**9.00-9.202. Познавательное развитие/ **ФЦКМ (ознакомление с окр. миром)**9.35-9.55 | 1. **Рисование 9.00-9.25**2.Физическое развитие. **Физическая культура****10.10-10.35****3.Музыкальная студия** **15.45-16.10**  | 1.Познавательное развитие **ФЭМП** 9.00-9.252. **Музыка**9.35-10.00**3. «Азбука безопасности»****16.45-16.10** | 1.Познавательное развитие. **ФЭМП**  9.00-9.302.**Конструирование**9.40-10.103.Физическое развитие. **Физическая культура на прогулке****Музыкальная студия** 15.45-16.15 |
| **Среда** | **Познавательное развитие**8.45-8.55**Физическая культура**15.45-15.55 | 1. **Познавательное развитие/ФЭМП 9.00-9.15**2. **Музыка** 9.30-9.45 | 1. **Музыка**  (в группе)9.00-9.202. Познавательное развитие **ФЭМП** 9.30-9.50**3 «Азбука безопасности»** **15.45-16.05** | 1**. Физическая культура** 9.00-9.25**2. Познавательное развитие ФЭМП**9.35-10.00**3. Лепка/аппликация****15.45-16.10** | **1.** Познавательное развитие ФЦКМ(**Ознакомление с окр. миром)** 9.00-9.252. **Музыка** 9.50 -10.15**3**.**Конструирование**15.45-16.10 | 1.**Коррекционное занятие** по развитию речи9.00-9.302. Познавательное развитие/**ФЦКМ** (ознакомление с окр. миром) 9.40-10.103. **Музыка** 10.20-10.50 |
|  | **Музыкальные развлечения** |
| **Четверг** | **Музыка**8.45.-8.55**Чтение худ.литературы**15.45-15.55 | 1. Физическое развитие. **Физическая культура** 9.00-9.152. **Лепка/аппликация**9.30-9.45 | 1. Рисование 9.00-9.202. Физическое развитие. **Физическая культура** **9.30-9.50****3. Музыкальная студия****15.45-16.00** | 1.**Развитие речи**9.00-9.252.**Рисование** 9.35-10.00**3. Конструирование** 15.45-16.10  | 1. Лепка/аппликация9.00-9.252.Физическое развитие. **Физическая культура****9.55-10.20**3. **Музыкальная студия**15.45-16.10 | 1.Познавательное развитие**ФЭМП** 9.00-9.302. **Рисование** 9.40-10.103. Физическое развитие **Физическая культура**10.25-10.55 **«Азбука безопасности»****15.45-16.15** |
| **Развлечения по физической культуре** |
| **Пятница** | **Художественное творчество (рисование**)8.45-9.00-9.10**Физическая культура на прогулке**15.45-15.55 | 1. Познавательное развитие/ ФЦКМ **(ознакомление с окр. миром)** 9.00-9.152. Физическое развитие. **Физическая культура 9.25-9.40** | **1**. Физическое развитие. **Физическая культура****9.00-9.20**2.**Лепка/ аппликация**9.30-9.50 | **1. Познавательное развитие ФЦКМ 9.00-9.25****2.** Музыка **9.45-10.10****«Азбука безопасности»****15.45-16.05** | **1.Рисование** 9.00-9.25**2. Чтение худ.литературы****9.35-10.00****3. Физическая культура на прогулке**  | 1. **Коррекционное занятие по развитию речи**9.00-9.302. **Лепка/аппликация**9.40-10.103. **Физическая культура**10.20-10.50 |
| **Итого** | **10** | **11** | **12** | **15** | **15** | **17** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младший возраст** | **Старший возраст** |
| **Младшие****группы** | **Средние****группы** | **Старшие****группы** | **Подготовит.****группа** |
| **Организованная деятельность** |  | 6 часов в неделю | 8 часов в неделю |
| **Утренняя гимнастика** | 6 минут | 8 минут | 8- 10 минут | 10- 12 минут |
| **Дозированный бег** |  | 3-4 минуты | 5-6 минут | 7-8 минут |
| **Гимнастика пробуждения** | 5- 10 минут | 5- 10 минут | 5-10 минут | 5-10 минут |
| **Подвижные игры** | не менее 2-4 раз в день |
| 6-8 минут | 10-15 минут | 15-20 минут | 15- 20 минут |
| **Спортивные игры** |  | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю |
| **Спортивные упражнения** | Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю |
|  | 8-12 минут | 8-15 минут | 8-15 минут |
| **Физкультурные упражнения на прогулке** | Ежедневно с подгруппами |
| 5-10 мин | 10-12 мин | 10-15 минут | 10-15 минут |
| **Спортивные развлечения** | 1 раз в месяц |
| 15 минут | 20 минут | 30 минут | 30- 40 минут |
| **Спортивные праздники** | 2- 4 раза в год |
| 15 минут | 20 минут | 30 минут | 40 минут |
|  **День здоровья** | Не реже 1 раза в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

**Организация двигательного режима в МАДОУ «Детский сад №30»**

**Модель закаливания детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **фактор** | **мероприятия** | **место в режиме дня** | **периодичность** | **дозировка** | **2-3 года** | **3- 4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| **вода** | полоскание рта | после каждого приема пищи | ежедневно3 раза в день | 50-70 мл водыt воды +20 |  | + | + | + | + |
| умывание | после каждого приема пищи, после прогулки | ежедневно | t воды +28+20 | + | + | + | + | + |
| **воздух** | облегченная одежда | в течениидня | ежедневно,в течение года | - | + | + | + | + | + |
| одежда по сезону | на прогулках | ежедневно,в течение года | - | + | + | + | + | + |
| прогулка на свежем воздухе | после занятий, после сна | ежедневно,в течение года | от 1,5 до 3часов, в зависимости от сезона и погодных условий | + | + | + | + | + |
| утренняя гимнастика на воздухе  | - | июнь-сентябрь | в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| физкультурные занятия на воздухе | - | в течение года | 10-30 мин., в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| воздушные ванны | после сна | ежедневно,в течение года | 5-10 мин. в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
|  | на прогулке | июнь-август | - |  |  |  |  |  |
| выполнение режима проветривания помещения | по графику | ежедневно,в течение года | 6 раз в день | + | + | + | + | + |
| дневной сон с открытой фрамугой | - | в теплый период | t возд.+15+16 |   |   | + | + | + |
| гимнастика пробуждения | после сна | ежедневно,в течение года |  |   |   | + | + | + |
| дыхательная гимнастика | во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна | ежедневно,в течение года | 3-5 упражнений |   |   | + | + | + |
|  | дозированные солнечные ванны | на прогулке | июнь-август  с учетом погодных условий | с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин. |  | + | + | + | + |
| **рецепторы** | босохождение в обычных условиях | в течение дня | ежедневно,в течение года | 3-5 мин | + |  |  |  |  |
| пальчиковая гимнастика | перед завтраком | ежедневно | 5-8 мин |  | + |  |  |  |
| контрастноебосохождение (песок-трава) | на прогулке | июнь-августс учетом погодных условий | от 10 до 15мин |  | + | + | + | + |
| самомассаж | после сна | в течение года | 2 раза в неделю |  |  | + | + | + |
| массаж стоп | перед сном | в течение года | 1 раз в неделю |  |  | + | + |  |

**Режим дня в МАДОУ «Детский сад № 30» на холодный период года при 10,5 часовом пребывании.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Возрастные группы**  |
| **Гр.ран. возраста** | **Мл.гр** | **Ср.гр** | **Ст.гр.** | **Подг.гр.** |
| **Дома**  |  |
| Подъем, утренний туалет | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 |
| **В детском саду** |  |
| Прием, осмотр, игры, дежурство  | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 | 7.00-8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00-8.05 | 8.00-8.05 | 8.06-8.13 | 8.14-8.21 | 8.22-8.32 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00-8.30 | 8.10-8.30 | 8.15-8.40 | 8.22-8.50 | 8.33-8.55 |
| Минутки игры, подготовка к образовательной деятельности | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.40-9.00 | 8.50-9.00 | 8.55-9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность, включая перерывы  | 8.50-9.20(по подгруппам) | 9.00-10.00 | 9.00-10.00 | 9.00-10.35 | 9.00- 10.50 |
| Второй завтрак | 9.30-9.40 | 10.05-10.15 | 10.05-10.15 | 10.40-10.50 | 10.55-11.05 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.40-11.20 | 10.15-12.00 | 10.15-12.10 | 10.50-12.25 | 11.05-12.35 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.20-12.20 | 12.00-12.50 | 12.10-12.40 | 12.25-13.10 | 12.35-13.15 |
| Подготовка ко сну, водные процедуры, дневной сон | 12.20-15.00 | 12.50-15.00 | 12.40-15.00 | 13.10-15.00 | 13.15-15.00 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.25 | 15.00-15.25 | 15.00-15.25 | 15.00-15.25 | 15.00-15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.25-15.35 | 15.25-15.40 | 15.25-15.40 | 15.25-15.40 | 15.25-15.40 |
| Совместная деятельность взрослого и детей, Самостоятельная деятельность Чтение художественной литературы | 15.45-15.55 | 15.45-16.35 | 15.45-16.30 | 15.45-16.30 | 15.45-16.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.55-16.10 | 16.35-16.50 | 16.30-16.50 | 16.30-16.55 | 16.30-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой | 16.10-17.30 | 16.50-17.30 | 16.50-17.30 | 16.55-17.30 | 17.00-17.30 |

42

**Режим дня в МАДОУ «Детский сад № 30» на теплый период года при 10,5 часовом пребывании.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Возрастные группы**  |  |
| **Iмл.гр** | **IIмл.гр** | **Ср.гр** | **Ст.гр.** | **Подг.гр** |
| **Дома**  |  |
| Подъем, утренний туалет | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 | 6.30-7.30 |  |
| **В детском саду** |  |
| Прием на улице, осмотр, игры, утренняя гимнастика | 7.00-8.10 | 7.00-8.10 | 7.00-8.15 | 7.00-8.20 |  |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.10-8.30 | 8.10-8.30 | 8.15-8.30 | 8.20-8.40 |  |
| Минутки игры, подготовка к образовательной деятельности | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.40-9.00 |  |
| Непосредственно образовательная деятельность худ-эстетического цикла | 9.00-9.10 | 9.00-9.15 | 9.00-9.20 | 9.00-9.25 |  |
| Второй завтрак | 9.15-9.25 | 9.20-9.30 | 9.25-9.35 | 9.30-9.40 |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | 9.10-11.20 | 9.15-11.45 | 9.20-12.00 | 10.00-12.15 |  |
| Подготовка к обеду, обед | 11.20-11.45 | 11.45-12.15 | 12.00-12.30 | 12.15-12.40 |  |
| Подготовка ко сну, водные процедуры, дневной сон | 11.45-15.00 | 12.15-15.00 | 12.30-15.00 | 12.40-15.00 |  |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |  |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 |  |
| Чтение художественной литературы | 15.30-15.40 | 15.30-15.45 | 15.30-15.50 | 15.30-15.55 |  |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.40-17.30 | 15.45-17.30 | 15.50-17.30 | 15.55-17.30 |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

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

**Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.**рыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

**Подвижные игры**

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Пepeшагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием.«Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

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

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

На ориентировку в пpocтpaнстве.«Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение.«Поезд», «Заинька», «Флажок».

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**Основные движения**

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

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

**Спортивные игры и упражнения**

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

**Подвижные игры**

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

С прыжками.«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладо-вой», «Кролики».

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

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

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**Основные движения**

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

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

**Ритмическая гимнастика**. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за го-лову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

**Спортивные упражнения**

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

Игры на лыжах.«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

**Подвижные игры**

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

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем.«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

На ориентировку в пространстве, на внимание.«Найди, где спрята-но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры.«У медведя во бору» и др.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Основные движения**

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

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

**Бег**. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье**. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов под-ряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Спортивные упражнения**

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах.«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

**Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное поло-жение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

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

**Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

Эстафеты.«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

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

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

**Спортивные упражнения**

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

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

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор-ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде.«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Спортивные игры**

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

наименьшем количестве бросков бит.

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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