

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» С.НОВОАНДРЕЕВКА»  
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
ул.Победы, 36 В, с.Новоандреевка, Симферопольский район,  
Республика Крым, РФ, 297511

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол педсовета № 1  
От «31» 08 2021 г.

Утверждаю:  
Заведующий ДОУ  
А. В. Акафьева  
Приказ №  
«31» 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-7 ЛЕТ)  
НА 2021/ 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составил: Физ.инструктор  
Конончук А.И.

с. Новоандреевка, 2021 г

Прошито, прошнуровано и скреплено печатью

## Содержание

### I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	
1.2. Цели, задачи и принципы реализации программы.....	4
1.4. Характеристика детского возраста.....	5
1.5. Физическое развитие. Характеристика возрастных возможностей детей.....	7
1.6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов .....	9

### II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная область «Физическое развитие».....	14
2.2. Образовательная область «Физическая культура» для детей 2 младшей группы.....	
2.3. Образовательная область «Физическая культура» для детей средней группы.....	
2.4. Образовательная область «Физическая культура» для детей старшей группы.....	
2.5. Образовательная область «Физическая культура» для детей подготовительной к школе группы.....	28
2.6. Организация физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.....	33
2.7. Формы организации.....	34
2.8. Принципы организации НОД.....	34
2.9. Методы и приемы обучения.....	35
2.10. Средства обучения.....	

### III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	36
3.2. Методическая литература.....	27
3.3. Режим дня.....	
3.4. График проведения НОД по физкультуре.....	
3.5. Формы работы с родителями по физическому развитию дошкольников.....	
3.6. Организация мероприятий – праздников, досугов, развлечений.....	

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Истоки» под ред. Л.А. Парамоновой.

Разработка Рабочей программы регламентирована нормативно-правовой и документальной основой, куда входят:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 2019 г.);
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 (с изменениями и дополнениями от 21.01.2019);
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 2019 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 № 436 – ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения России от 15 мая 2020 г. № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Постановление от 27.10.2020г. №32);
- «Конвенцией о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 25.06.2021 № 1095 «Об утверждении Положения об организации и проведении оценки качества дошкольного образования в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 25.06.2021 № 1094 «Об утверждении Порядка по организации и проведению мониторинга оценки качества дошкольного образования в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 25.06.2021 № 1093 «Об утверждении показателей мониторинга оценки качества дошкольного образования в Республике Крым».
- Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой, разработанной в соответствии с ФГОС ДО;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Солнышко» с. Новоандреевка» Симферопольского района.
- Основная образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Солнышко» с. Новоандреевка» Симферопольского района.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером,

активным проживанием ребенка данной деятельности и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

#### **Задачи программы:**

- Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- Создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

В 2021 – 2022 учебном году воспитательно - образовательный процесс по разделу «Физическое воспитание» осуществляется инструктором по физической культуре в шести группах:

«Радуга»- вторая младшая группа

«Золотые Зернышки»- I младшая- II младшая группа (старшая подгруппа)

«Мультишки»- средняя группа

«Гномики» -старшая группа

«Любознайки»- подготовительная группа №1

«Сказка»- подготовительная группа №2

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: октябрь - вводная, апрель - май — заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости).

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно.

Продолжительность занятий:

Вторая младшая группа: 15 минут;

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа 30 минут.

Третье физкультурное занятие проводится воспитателем во время организации прогулок.

#### **1.3.Характеристика детского возраста.**

*В младшем дошкольном возрасте (3—5 лет)* происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в силу чего недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов. Происходит дальнейшее расширение круга общения ребенка с миром взрослых людей и детей. Взрослый воспринимается им как образец, он берет с него пример, хочет быть во всем похожим на него. В результате возникает противоречие между желаниями ребенка и его возможностями. Разрешение этого противоречия происходит в игре, прежде всего в сюжетно-ролевой, где ребенок начинает осваивать систему человеческих отношений, учится ориентироваться в смыслах человеческой деятельности.

Возникает и развивается новая форма общения с взрослым — общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную со взрослым познавательную деятельность. На основе совместной деятельности — в первую очередь

игры — формируется детское общество. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Возраст от двух до пяти уникален по своему значению для речевого развития: в этот период ребенок обладает повышенной чувствительностью к языку, его звуковой и смысловой стороне. В младшем дошкольном возрасте осуществляется переход от исключительного господства ситуативной (понятной только в конкретной обстановке) речи к использованию и ситуативной, и контекстной (свободной от наглядной ситуации) речи.

Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке, содержательно обогащаются представления и знания ребенка о мире. Формирование символической функции способствует становлению у детей внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании дети начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений — это позволяет им каждый день делать удивительные «открытия». К пяти годам начинает формироваться произвольность — в игре, рисовании, конструировании и др. (деятельность по замыслу). В младшем дошкольном возрасте развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Ребенка отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Кроме сюжетно-ролевых игр у детей интенсивно развиваются и другие формы игры - режиссерские, игры-фантазии, игры с правилами. Игра продолжает оставаться ведущей деятельностью этого возраста.

После 5 лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети обмениваются информацией, планируют, разделяют и координируют функции. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское сообщество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

В старшем дошкольном возрасте активно развивается диалогическая речь. Диалог приобретает характер скоординированных предметных и речевых действий. Познавательные процессы претерпевают качественные изменения, развивается произвольность действий.

Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления.

Старшие дошкольники проявляют большой интерес к природе—животным, растениям, камням, различным природным явлениям. У детей появляется особый интерес к печатному слову, математическим отношениям: они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов.

Эстетическое отношение к миру у старших дошкольников становится более осознанным и активным. Они уже в состоянии не только воспринимать красоту, но и создавать ее.

Слушая чтение книг, старшие дошкольники сопереживают, сочувствуют литературным героям, обсуждают их действия.

При восприятии изобразительного искусства им доступны не только наивные образы детского фольклора, но и произведения декоративно-прикладного искусства, живописи, графики, скульптуры. В рисовании и лепке дети передают характерные признаки предмета (формы, пропорции, цвет), замысел становится более устойчивым. Старших дошкольников отличает эмоционально яркая реакция на музыку. Появляется интонационно-мелодическая ориентация музыкального восприятия, значительно обогащается индивидуальная интерпретация музыки.

#### **1.4. Физическое развитие. Характеристика возрастных возможностей детей**

*В младшем дошкольном возрасте (3–5 лет)* продолжается рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции, улучшаются обменные и терморегуляционные процессы, более экономичной становится деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем - снижается частота сердечных сокращений и число дыханий в минуту. Изменяется форма грудной клетки, начинает складываться грудной тип дыхания. Активно формируются кости черепа, запястья, кистей рук, таза, изгибы позвоночника, своды стопы. Структурно изменяются мышечная ткань, суставно-связочный аппарат. В связи с незавершенностью формирования костно-мышечной системы при неблагоприятных условиях (длительное пребывание в неудобных позах, сильные мышечные напряжения) создаются предпосылки для возникновения нарушений естественного хода развития — дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

Движения имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы, могут обсуждать результаты своих действий. Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих из них еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения ног и рук.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий, движения рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, тазового пояса, недостаточным умением концентрировать усилия в нужный момент.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. Однако для многих из них ловля предмета еще затруднительна. Дети постепенно осваивают езду на трех- и двухколесных велосипедах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе, соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

*В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет)* происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к

соотношению этих показателей у взрослых. Существенно увеличивается, длинна верхних и нижних конечностей, начинается сращение тазовых костей, формируется осанка – к семи годам у детей четко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в повседневной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и другие, жизненно важные движения. Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Относительно малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Это создает предпосылки для возникновения при неблагоприятных условиях деформаций позвоночника. Высокая потребность в движениях у детей 6—7 лет сохраняется. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Вынужденную гиподинамию при длительном просмотре телевизионных передач, видеофильмов, на занятиях, во время компьютерных игр они компенсируют последующим увеличением количества и интенсивности движений.

Средние показатели двигательной активности детей 5—7 лет за время пребывания в дошкольном учреждении составляют 13—17,5 тыс. движений, интенсивность колеблется в пределах 55—70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 ч. Отмечаются циклические изменения двигательной активности детей в течение суток, недели, а также в разные периоды года. Заметная разница в характере двигательной активности мальчиков и девочек в процессе самостоятельной игровой деятельности, отмечавшаяся в 5—6 лет, к концу дошкольного детства сглаживается. Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, узнают о способах перемещения в пространственно-временной среде окружающего предметного мира. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Совершенствуются приобретенные ранее двигательные качества и способности. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные-способности (ловкость), гибкость и выносливость. У старших дошкольников все показатели ловкости в значительной мере: улучшаются. Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по координации движениями, умеют действовать рационально, проявляя находчивость, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям деятельности, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, лучше ориентируются в окружающей обстановке, сохраняют устойчивые положения тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к 7 годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц более слаженные. Высокая подвижность суставов обусловлена

эластичностью мышц, сухожилий, связок. У детей 5—7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих время двигательной реакции, быстроту и скорость однократных движений, частоту повторяющихся. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляет основное содержание их игр. Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности. К 7 годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Интегративные показатели развития ребенка к 7 годам**

##### ***Здоровье***

##### *Проявления в психическом развитии:*

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

##### *Проявления в физическом развитии:*

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

### **1.6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае). Возможно проведение дополнительного мониторинга в январе. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	«Истоки» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования под ред. Л.А. Парамоновой.- М.: ТЦ Сфера, 2011
	Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. «Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника»

**Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются:**

Бег на скорость

Прыжок в длину с места

Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;

Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя)

Бег на 10 метров между предметами

**Определение уровня сформированности быстроты:**

Бег на 30 метров

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 4—6 м, длиной не менее 40 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок.

Количественный показатель: время бега (в мин.)

Качественные показатели.

Младший возраст

Туловище прямое (или немного наклонено вперед)

Выраженный момент «полета»

Свободные движения рук

Соблюдение направления с опорой на ориентиры

Средний возраст

Небольшой наклон туловища, голова прямо

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов)

Ритмичность бега

Старший возраст

Небольшой наклон туловища, голова прямо

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь

Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 60-70 градусов)

Прямолинейность, ритмичность бега

**Тесты по определению скоростно-силовых качеств:**

Прыжок в длину с места

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели:

#### **Младший возраст**

И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах

Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами

Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное

Приземление: мягкое, на обе ноги

#### **Средний возраст**

И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад

Толчок: одновременно двумя ногами; мах руками вверх – вперед

Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены

Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное

#### **Старший возраст**

И. п. ноги параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад

Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вперед – вверх

Полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; полусогнутые ноги вперед

Приземление: на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся вперед – в стороны; сохранение равновесия при приземлении

#### **Метание легкого мяча на дальность**

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физической площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Качественные показатели:

#### **Младший возраст**

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте

Замах: небольшой поворот вправо

Бросок: с силой

#### **Средний возраст**

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз – назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед

Бросок: резкое движение руки вдаль – вверх; сохранение заданного направления полета предмета

#### **Старший возраст**

И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; предмет в правой руке на уровне груди

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх

Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета

#### **Определение уровня сформированности гибкости:**

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—». Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: величина наклона (в см.)

#### **Определение уровня сформированности ловкости:**

На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели.

Необходимое оборудование: секундомер, кегли.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

#### **Оценка функции равновесия:**

Инструктор предлагает детям игровое задание:

Детям 4-х лет изобразить «Паровозик»:

и.п. стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

Детям 5-ти лет изобразить «Балерину»: и.п. стоя на носках, руки на поясе.

Детям 6-ти лет изобразить «Цаплю»: и.п. стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания

#### **Показатели физической подготовленности**

Примечание:

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше. Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 5-ти балльная система.

#### **Оценка уровня развития**

1 балл	Требуется внимание специалиста
2 балла	Требуется корректирующая работа педагога
3 балла	Средний уровень развития
4 балла	Уровень развития выше среднего
5 баллов	Высокий уровень развития

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота бег 30 м.	М	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	Д	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Ловкость бег 10 м.	М	---	8,5 – 8,0	7,2 – 5,0	5,0 – 3,5	---
	Д	---	9,5 – 9,0	8,0 – 7,0	6,0 – 5,0	---
Прыжок в длину с места	М	47 – 67,5	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	Д	47 – 67,5	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80,0 – 123,0
Метание левой рукой	М	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	Д	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Метание правой рукой	М	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	Д	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 4,7	4,0 – 6,8
Пресс		1	1-5	5-10	10-15	10-15
Гибкость	М	---	1 – 4	2 – 7	3 – 6	
	Д	---	3 – 7	4 – 8	4 – 8	
Равновесие	Паровоз	---	1 – 10			
	Балерина	---		10 – 20		
	Цапля	---			40 – 60	
Координация движений	Подбрасывание мяча вверх			15 – 25		
	Отбивание мяча, не сходя с места				26 – 40	35 – 40

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Основная направленность работы в данной образовательной области — обеспечение полноценного физического, в том числе двигательного, развития, а также целенаправленные оздоровительные воздействия и формирование основ здорового образа жизни.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является: совершенствование функциональных возможностей детского организма; приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма. Выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений; приобщение к некоторым доступным видам 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.)

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

**2.2 Образовательная область «Физическая культура»** для детей 2 младшей группы

**Образовательные задачи:**

**Четвертый год жизни:**

- Формировать правильную осанку, гармоничное телосложения; развивать мелкую моторику;
- Формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
- Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр
- Содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий;

Содержание образовательной работы. Двигательное и физическое развитие:

Ходьба: ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

Бег: бегать за воспитателем, убежать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 сек.; пробегать медленно до 80 м.

Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Куручка-хохлатка», «Автомобиль».

Прыжки: прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две

параллельные линии (от 10 до 30см). Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».

Ползание: проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см. Игры: «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

Катание, бросание и ловля: скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

Развитие равновесия и координации движений:

Упражнения для рук и плечевого пояса: вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

Упражнения для туловища: из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны;

поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно.

Упражнения для ног: ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полу - приседать с опорой; сгибать и разгибать стопы.

Упражнения в организационных действиях: построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью инструктора.

**Перспективное планирование основных видов движений во второй младшей группе**

	<b>Ходьба и бег</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>Катание, бросание, метание</b>
<b>сентябрь</b>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; в беге друг за другом	Учить ходить по рейке, положенной на пол; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; Упражнять в прыжках из кружка в кружок	Учить ползать на четвереньках по прямой	Учить катать мяч друг другу

<b>октябрь</b>	Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами	Учить перелезать через бревно; Учить ползать на четвереньках между предметами	Учить катать мяч в воротаца Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу
<b>ноябрь</b>	Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.	Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами.	Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; Учить пролезать в обруч	Учить катать мяч между предметами Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди
<b>декабрь</b>	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях, в беге в	Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением	Учить ползать на четвереньках между предметами	Учить катать мяч в воротаца, метание

	медленном темпе, змейкой	Упражнять в медленном кружении в обе стороны	жением вперед; через шнур		мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди
<b>январь</b>	Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях; в беге по прямой и змейкой	Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Упражнять в прыжках через предметы; между предметами	Учить ползать на четвереньках между предметами; Учить пролезать в обруч	Учить катать мяч между предметами, метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой
<b>февраль</b>	Упражнять в ходьбе враспынную, с выполнением заданий, в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы;	Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок; Упражнять в умении прыгать через линию	Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди, учить ловить мяч, брошенный

					взрослым
<b>март</b>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, в рассыпную, в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе	Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте; Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий	Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола,	Учить бросать, ловить мяч, учить катать мяч между предметами
<b>апрель</b>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом); в беге в медленном темпе, с выполнением заданий	Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую), учить прыгать в длину с места	Упражнять в ползании на четвереньках по прямой	Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловить мяч, брошенный взрослым
<b>май</b>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием); - в беге в	Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с	Учить прыгать в длину с места, с высоты; Упражн	Закреплять умение пролезать в обручи	Упражнять в бросании и ловле мяча;

	медленном и быстром темпе	перешагиванием через предметы;	прыгать в прыжках вверх с места	подлезать под препятствие, не касаясь руками пола	метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой
--	---------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---	---

### 2.3 Образовательная область «Физическая культура» для детей средней группы

#### **Образовательные задачи:**

#### **Пятый год жизни:**

- Формировать умение правильно выполнять основные движения
- Развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий
- Способствовать развитию координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера
- Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность)
- Стимулировать естественный процесс развития физических качеств – ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

#### Содержание образовательной работы. Двигательное и физическое развитие:

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; в рассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты;

быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 - 10м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см);

спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м).

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений общеобразовательные упражнения:

— *для рук и плечевого пояса:* поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой,

над головой;

— *для туловища:* повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разно-образных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

— *для ног:* движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

*Упражнения в построении и перестроении:* в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

*Подвижные игры:* «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты)

### Перспективное планирование основных видов движений в средней группе

	<b>Ходьба и бег</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Ползание и лазание</b>	<b>Катание, бросание, метание</b>
<b>сентябрь</b>	Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках Учить бегать в колонне по двое	Учить ходить по ребристой доске и бревну	Учить прыгать на одной ноге, упражнять в прыжках с места	Упражнять перелезть через бревно	Учить метать предметы на дальность Учить прокатывать обруч друг другу
<b>октябрь</b>	Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой, в беге в колонне по два; непрерывном беге в медленном темпе	Упражнять в ходьбе по канату	Упражнять в прыжках с места; учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой	Учить ползать на животе по гимнастической скамейке	Учить ловить мяч двумя руками Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд

<b>ноябрь</b>	Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; - в беге в колонне по два;	Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове.	Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом.	Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске Упражнять в ползании между предметами	Упражнять в ловле мяча Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой Упражнять в метании предметов на дальность
<b>декабрь</b>	Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; Учить бегать со сменой ведущего	Упражнять в ходьбе с мешочком на голове Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола	Учить прыгать поочередно через линии Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом	Упражнять в ползании между предметами Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	Упражнять в ловле мяча Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой
<b>январь</b>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; Учить перешагивать через	Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед	Упражнять в умении ползать по наклонной доске Учить ползать змейкой	Учить метать предметы в горизонтальную цель Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между

	скорость ю	рейки лестницы			предметами
<b>февраль</b>	Упражнять в ходьбе с изменением направления Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз Упражнять в ходьбе с мешочком на голове	Учить прыгать: ноги вместе, ноги врозь Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом	Учить подлезать под веревку Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом	Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой Учить метать предметы в вертикальную цель
<b>март</b>	Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп Упражнять в беге со сменой ведущего	Учить перешагиванию через набивные мячи Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Упражнять в прыжках ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты Учить прыгать с короткой скакалкой	Упражнять подлезать под веревку Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом	Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие
<b>апрель</b>	Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на	Упражнять в перешагивании через набивные мячи, предметы	Упражнять в прыжках через предметы Учить прыгать на одной	Учить ползать по гимнастической скамейке,	Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за

	голове Упражня ть в беге с измени ем темпа	с различны м положени ем рук	ноге поочеред но	подтяг иваясь двумя	ГОЛОВЫ;
<b>ма й</b>	Упражня ть в ходьбе приставн ым шагом; на пятках Упражня ть в беге со сменой ведущего	Упражня ть в ходьбе с мешочко м на голове Упражня ть в перешаги вание через рейки лестницы	Упражня ть в прыжках в длину с места; с поворото м кругом	Упраж нять в ползан ие на четвер еньках , опирая сь на стопы и ладони Упраж нять пролез ать в обруч	Упражн ять в отбиван ии мяча об пол правой и левой рукой, упражн ять в прокаты вании обручей

#### 2.4. Образовательная область «Физическая культура» для детей старшей группы

##### *Образовательные задачи:*

##### *Шестой год жизни:*

- Формировать интерес к физической культуре, здоровому образу жизни
- Содействовать постепенному освоению техники движений, формировать представления о своеобразных способах их выполнения
- Целенаправленно развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость)
- Учить проявлять активность в разных видах деятельности (организованной и самостоятельной)

##### *Содержание образовательной работы. Двигательное и физическое развитие:*

##### *Основные движения:*

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с оббеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и

чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

*Прыжки:* с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

*Катание, бросание и ловля, метание:* ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

*Упражнения для развития равновесия и координации:*

— *для рук и плечевого пояса:* попеременное и одновременное поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— *для туловища:* наклоны, повороты, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

— *для ног:* поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

*Упражнения в построении и перестроении:* самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

*Ритмические (танцевальные) движения* (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати

в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

#### **Перспективное планирование основных видов движений в старшей группе**

	<b>Ходьба и бег</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Ползание и лазание</b>	<b>Катание, бросание, метание</b>
<b>сентябрь</b>	Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп Упражнять в умении бегать с	Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать на одной ноге поочередно Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой	Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч Упражнять в умении ползат	Учить ловить мяч двумя руками Упражнять в перебрасывании

	высоким подниман ием колена			ь на четвер еньках змейко й	и мяча через препя тстви е
<b>октябрь</b>	Упражня ть в ходьбе на пятках, на носках Учить бегать в медленно м темпе, с высоким подниман ием колена	Учить в ходьбе по гимнастич еской скамейке с перешагив анием через набивные мячи; с приседани ем на середине	Упражн ять в прыжка х с продви жением вперед; на месте в чередов ании с ходьбой	Учить ползат ь на животе подтяг иваясь двумя руками ; с опорой на предпл ечья и колени	Учит ь прока тыват ь наби вные мячи Упра жнят ь в мета ние пред метов в гориз онтал ьную цель
<b>ноябрь</b>	Упражня ть в ходьбе на наружны х сторонах стоп, на носках руки за головой Закрепля ть умение бегать на носках по наклонно й доске; бег приставн ым шагом	Упражнять в ходьбе по гимнастич еской скамейке с приседани ем на середине; на носочках	Упражн ять в прыжка х с продви жением вперед и на мягкое покрыт ие (высото й 20 см)	Упраж нять ползат ь с опорой на предпл ечья и колени Учить переле зат ь через нескол ько предме тов подряд	Учит ь метат ь пред меты на дальн ость Упра жнят ь в отбив ании мяча об земл ю с прод виже нием впере д

<b>декабрь</b>	Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках	Упражнять в прыжках разными способами Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см)	Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч Учить пролезать в обруч разными способами	Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками Учить прокатывать набивные мячи
<b>январь</b>	Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое -Учить бегать в среднем темпе; враспыну	Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) Учить прыгать с высоты в обозначенное место	Учить пролезать в обруч разными способами	Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую Упражнять в метании предметов на дальность
<b>февраль</b>	Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием	Учить прыгать в высоту с места прямо и боком Упражнять в прыжках на	Учить лазать по гимнастической скамейке	Учить перебрасывать мяч друг

	влево, на пятках Учить бегать в среднем темпе; челночно м беге	через набивные мячи; по наклонной доске на носках	месте в чередовании с ходьбой	ке	другу из разных и.п. и из одной руки в другую Упражнять в метании предметов на дальность
<b>март</b>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом Упражнять в челночно м беге	Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов	Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) Учить прыгать в высоту с места прямо и боком	Упражнять в пролезании в обручи разными способами	Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли
<b>апрель</b>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий Учить бегать на скорость; на враспынную; на носках по наклонной доске	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать через короткую скакалку Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие	Ползать на четвереньках, толкая головой мяч	Упражнять в метании предметов в цель Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед

<b>май</b>	Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп Упражнять в беге мелким и широким шагом	Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов Упражнять в ходьбе по скамейке боком	Учить прыгать через длинную скакалку	Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	Упражнять в перебрасывании мяча различными способами и Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками
------------	---	---	--------------------------------------	--	---

## 2.5. Образовательная область “Физическая культура” для детей подготовительной к школе группы

### **Образовательные задачи:**

#### **Седьмой год жизни:**

- Совершенствовать технику выполнения движений
- Формировать умения осознанно использовать приобретенные двигательные навыки в различных условиях
- Продолжать целенаправленно развивать физические качества
- Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных норм двигательной активности
- Поддерживать стремление к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

#### Содержание образовательной работы:

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения *основных движений*.

*Ходьба:* в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

*Бег:* в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью, медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

*Прыжки:* подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

*Бросание, ловля, метание:* бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

*Ползание и лазание:* ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; чередование ползания с другими видами движений. Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения:*

— *для рук и плечевого пояса:* поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

— *для туловища:* повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины

на живот; лежа на животе.

-*для ног:* многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. *Общеразвивающие упражнения*

выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

*Упражнения в построении и перестроении.* Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны. Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует освоения элементов спортивных игр:

- бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);

- футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;

- баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

Подвижные игры - важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для развития силы мышц); «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливость); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

**Перспективное планирование основных видов движений в подготовительной группе**

	Ходьба	Равнов	Прыжки	Ползание	Катан
--	--------	--------	--------	----------	-------

	<b>и бег</b>	<b>есие</b>		<b>и лазанье</b>	<b>ие, бросание, метание</b>
<b>сентябрь</b>	Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках;	Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом Упражнять прыгать через длинную скакалку	Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	Учить метать в горизонтальную цель Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую
<b>октябрь</b>	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелкими	Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	Учить прыгать с зажатым мешочком Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	Упражнять в метании предметов на дальность Учить перебрасывать мяч через сетку

	широким шагом				
<b>ноябрь</b>	Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад Учить бегать с различными заданиями Упражнять в беге в чередовании с ходьбой	Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча Учить кружиться с закрытыми глазами	Учить прыгать с зажатым между ног мешочком Учить прыгать через набивные мячи последовательно	Упражнять в пролезании под дугой	Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками Упражнять в метание предметов на дальность
<b>декабрь</b>	Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад Упражнять в беге в разном и заданиями; с сильным сгибанием ног назад	Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега	Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой Учить бросать и ловить мяч одной рукой

<b>январь</b>	Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего	Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа;	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками Упражнять в перебрасывании мяча через сетку
<b>февраль</b>	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках; Упражнять в непрерывном беге	Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	Учить отбивать мяч в движении и на месте Учить метать в цель из положения стоя на коленях
<b>март</b>	Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена;	Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать хлопок;	Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед	Упражнять в подлезании в обруч разными способами Учить ползать по скамейке на спине	Учить метать в цель из разных исходных положений Учить бросать мяч вверх,

	в полуприседе; в непрерывном беге	кружится с закрытыми глазами			с хлопком и поворотом
<b>апрель</b>	Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом Учить бегать с прыжком	Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом	Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа Упражнять прыгать с разбега	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами;	Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками Учить ведению мяча в разных направлениях
<b>май</b>	Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе; Упражнять в беге на скорость; челночном	Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом	Учить прыгать через большой обруч Упражнять прыгать через скакалку	Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами	Учить метать в движущуюся цель Учить отбивать мяч в движении и на месте

## 2.6. Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

### Тематические блоки:

1. Легкая атлетика (ходьба, бег, толкание, метание, прыжки);
2. Гимнастика (группировки, перекаты, упражнения на равновесие)
3. Спортивные игры (элементы: баскетбол, теннис, футбол);
4. Подвижные игры (сюжетно-ролевые, с предметами, без предметов, народные)

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале. Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы по средством рассказа, показа картинок или видео презентации.

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

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

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

## **2.7. Формы организации образовательной области «Физическая культура» в ДОУ**

Занятие тренировочного типа. Занятия 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, 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, 30 м, 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.)

## **2.8. Принципы организации занятий:**

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- Принцип интеграции: процесс оздоровления детей осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **2.9. Методы и приемы обучения:**

### Наглядные:

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

### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

### Практические:

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

## **2.10. Педагогические средства.**

Для решения задач физического воспитания детей в ДОО используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, физкультурные развлечения, физкультурные досуги, дни здоровья, спортивные праздники, оздоровительная профилактическая гимнастика.

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

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, физкультминутки, хождение по массажным дорожкам, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.

2. В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

3. В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.

2. Занятия-тренировки в основных видах движений.

3. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Сюжетно-игровые занятия.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДООУ созданы следующие условия:

Музыкально-спортивный зал

Функционирует кабинет медицинского работника.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

##### Технические средства:

1. Музыкальный центр.

2. Мультимедийная система

##### Спортивное оборудование и инвентарь:

Гимнастические скамейки – 2м – 1шт.;

Дуги

Обручи 55см– 15шт.

Обруч большой 75 см-10

Мячи Ø 25см - 20шт.

Мячи массажные – 20шт.

Гимнастические палки 75-80см– 40шт.

Кегли – 10шт.

Скакалки 120-150см- 30шт.

Кубики пластмассовые.

Доска ребристая – 1шт.

Фитбол – 2шт.

Шведская стенка-1шт

#### 3.2. Методическая литература

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005

Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005

Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет, М., 2014

Соколова Л.А. Комплексы утренних гимнастик для дошкольников, СПб., 2015

Куценко Т.А., Медянова Т.Ю., 365 веселых игр для дошкольников, Р н/Д, 2005

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду, М., 2007

Занозина А.Е., Гришанина С.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008

Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Картотека пальчиковых игр. – СПб. : КАРО, 2010.

Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010

Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника // Дошкольное воспитание – 2004.-№ 1.- с.37- 45.

Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011

Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005

#### 3.3. Режим дня

Режимные моменты	Время
Прием детей, самостоятельная деятельность	07.30 - 08.00
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20 - 09.00
Самостоятельная деятельность	09.00 - 09.10
Непосредственно образовательная деятельность (включая перерывы).	09.10 - 10.30
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.30 - 12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.20 - 12.00
Обед	12.00- 12.20
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.20 - 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00 - 15.25
Подготовка к полднику. Полдник	15.25-15.50
Непосредственно образовательная деятельность (старшая и разновозрастная №1 группа)	15.50 - 16.20
Подготовка к прогулке. Прогулка	16.20 - 18.00

**3.4. Расписание НОД по физкультуре МБДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Новоандреевка» на 2021 – 2022 учебный год**

Дни недели Группа	пн	вт	ср	чт	пт
<b>II младшая группа № 1 «Радуга» (3-4 года)</b>			2.Физкультура в группе в 9-40		1.Физкультура в группе в 9-10.
<b>II младшая группа №2 «Золотые зернышки» (3-4 года)</b>	2.Физкультура в группе в 9.30			1.Физкультура в группе 9.10	
<b>Средняя группа «Мультишки»</b>			1.Физкультура в зале в 9.10		2.Физкультура в зале в 9.40
<b>Старшая группа «Гномики»</b>		3.Физкультура в зале в 10.40		<u>2-я пол. дня</u> 3.Физкультура в зале в 15.15	
<b>Подготовительн</b>				3.Физкультура	<u>2-я пол. дня</u>

ая группа №1 «Любознайки»				ра в зале в 10.40	3.Физкульт ура в зале в 15.15
Подготовительн ая группа № 2 «Сказка»		<u>2-я пол .дня</u> 3.Физкуль тура в зале 15.15			<u>2-я пол .дня</u> 3.Физкульт ура в зале в 16.00

### 3.5. Работа с родителями (Консультации, памятки)

Месяц	№	группы	тема	Цель, способ
Сентябрь	1	Все группы	«Физическая культура и оздоровление»	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению. (АНКЕТИРОВАНИЕ)
Октябрь	1	Все группы	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Обеспечить родителей методическими рекомендациями
	2	Все группы	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Обеспечить родителей методическими рекомендациями
Ноябрь	1	Все группы	Профилактика плоскостопия	Привлечение родителей к использованию разных методов профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста. (Консультация)
	2	Все группы		
	3	Старшая и подготовительная	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» Изготовление нестандарт	Продолжать знакомить родителей с доступными способами закаливания  Привлечь родителей к изготовлению пособий, тренажеров в физкультурный зал.

			ного оборудован ия для занятий физкультур ой	
<b>Декабрь</b>	1	Все группы	Подвижны е игры с родителям и в выходной.	Информация о подвижных играх для всей семьи.
<b>Январь</b>	1	Все группы	«Зимние травмы»	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения.
<b>Февраль</b>	1 2	Все группы  Все группы	«Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом».  Предупреж дение детского травматизм а	Дать представления об организации рациональной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы организации в семье.  Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения.
<b>Март</b>	1 2	Все группы  Все группы	«Мой веселый звонкий мяч»   Значение физическ их упражнений	Рассказать о влиянии игр с мячом на всестороннее развитие детей дошкольного возраста   Продолжать знакомить родителей со значимостью физических упражнений
<b>Апрель</b>	1	Все группы	«Здоровый образ жизни»	Пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей через создание информационных буклетов

<b>Май</b>	1	Все группы	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	Информировать о факторах ,влияющих на физическое здоровье ребенка.
	2	Все группы	Весенние краски природы.	Привлечь родителей к активному отдыху с детьми

### 3.6. Организация мероприятий- праздников, досугов, развлечений.

№ п/п	Название	Группа	Месяц
1.	«День Знаний»- спортивно-музыкальное развлечение	Средняя, старшая, подготовительная	сентябрь
2.	«Зимние забавы»- спортивное развлечение	2 младшая группа, старшая	январь
3.	«23 февраля» спортивно-музыкальный праздник	Старшая, Подготовительная,	февраль
4.	«12 апреля- День Космонавт	Старшая, Подготовительная,	апрель

	ики»- спортивно- музыкальн ое развлечени е		
5.	«18 марта- Крымская весна»- спортивно- музыкальн ое развлечени е	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная	май