

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 65»
(Детский сад № 65)
623405, Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. 2 – я Рабочая, 103 Е-
mail: dou_65_ku@mail.ru, тел.(343) 9-39-82-20**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом учреждения
протокол № 1 от «30» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
Детским садом № 65
от «30» августа 2024г. №86/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2024 – 2025 учебный год

Составитель: Углова
Мария Михайловна,
инструктор по
физической культуре

Каменск –Уральский городской округ

2024 г.

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	ст.3
1.2. Нормативно-правовая база.....	ст. 7
1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт.....	ст.8
1.4. Цели и задачи реализации программы	ст.9
1.5. Принципы к формированию Программы	ст.10
1.6. Значимые для разработки рабочей программы характеристики.....	ст.12
1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса.....	ст.14

2. Содержательный раздел.

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей дошкольного возраста.....	ст.16
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	ст.42
2.3. Формы и методы оздоровления детей.....	ст.44
2.4. Коррекционная работа.....	ст.46
2.5. Взаимодействие детского сада с семьей.....	ст.47

3. Организационный раздел

3.1. Создание условий для реализации программ	ст.53
3.2. Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ.....	ст.55
3.3. Физкультурно – оздоровительная работа.....	ст.61
3.4. Список оборудования спортивного зала	ст.63
3.5. Программно-методический комплекс образовательного процесса.....	ст.66
3.6. Расписание занятий «Физическое развитие» («Физическая культура»).....	ст.68
3.7. График работы инструктора по физической культуре.....	ст.69
3.8. Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре.....	ст.70
3.9. Система мониторинга достижения планируемых результатов.....	ст.72

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольное образование призвано обеспечить полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития, а также, в свою очередь, направлено на поддержку инициативы детей в различных видах деятельности и создание максимально благоприятные условия для укрепления здоровья гармоничного физического и целостного развития личности каждого ребёнка.

В связи с этим особая роль в дошкольном образовании отводится физической культуре. С самого раннего детства ребёнку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психических функций.

Направленное использование физической культуры на протяжении первых лет жизни человека, является начальным и очень важным звеном системы физкультурного образования. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья и долголетия, всесторонней двигательной деятельности и физической подготовленности, гармоничного физического развития. К 5–6 годам ребёнок начинает накапливать собственный жизненный опыт, во многом стихийный и неосознанный, но именно в этот период жизни у него формируются предпосылки для осознанного отношения к здоровью. В дальнейшем для развития данных предпосылок необходимо овладение «общей произвольностью своего

поведения» (Л.С. Выготский), «соподчинение мотивов своих действий» (А.Н. Леонтьев), что достигается на протяжении всего периода дошкольного детства в разных видах детской деятельности, в том числе двигательной.

Рабочая программа учитывает новые стратегические ориентиры в развитии системы дошкольного образования:

- повышение социального статуса дошкольного образования;
- обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
- сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Общие сведения об учреждении

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 65» города Каменска – Уральского. В образовательном учреждении функционируют 5 группы.

- Первая младшая группа от 2 до 3 лет - 19 детей;
- Вторая младшая группа от 3 до 4 лет – 13 детей;
- Средняя группа от 4 до 5 лет - 14 детей.
- Старшая группа от 5 до 6 лет – 15 детей.
- Подготовительная к школе группа - 11 детей.

МБДОУ «Детский сад № 65» работает в соответствии с:

- Уставом
- Годовым планом работы
- Программой развития.

- Действующими нормативно-правовыми документами.

Режим работы детского сада:

С сентября по май – образовательный процесс.

С июня по август – летняя оздоровительная компания.

Рабочая неделя – пятидневная.

Длительность пребывания детей в общеразвивающей группе – 12 часов.

Ежедневный график работы с 7.00 до 19.00.

Выходные дни: Суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

Режим работы инструктора по физической культуре на 0,5 ставки - 15 часов в неделю (согласно утвержденному графику).

Кадры:

Состав педагогического коллектива – 12

Специалисты:

- Воспитатели - 9
- Педагог-психолог - 1
- Логопед - 1
- Музыкальный руководитель - 1
- Инструктор по физической культуре – 1

Образование:

- высшее педагогическое – 6
- среднее специальное – 6

Содержание воспитания и обучения детей строится на основе парциальной программы физического развития детей 3 – 7 лет. Будь здоров, дошкольник. Токаевой Т.Э. и методическими пособиями:

Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология физического развития детей 3 – 4 лет. Будь здоров, дошкольник.

Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология физического развития детей 4 – 5

лет. Будь здоров, дошкольник.

Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология физического развития детей 5 – 6 лет. Будь здоров, дошкольник.

Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология физического развития детей 6 – 7 лет. Будь здоров, дошкольник.

Комплектование групп на 2024/2025 учебный год.

МБДОУ обеспечивает развитие детей в возрасте от 1.5 до 7 лет.

Группа	Возраст	Количество групп	Количество детей
1. Первая младшая группа «Белочка»	1-3 года	1	19
2. Разновозрастная группа «Ромашка»	3-5 лет	1	17
3. Старшая группа «Солнышко»	5-6 лет	1	15
4. Подготовительная к школе группа «Ёлочка»	6-7 лет	1	14

1.2. Нормативно-правовая база

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм. и доп. на 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155);
- Комментариями к ФГОС дошкольного образования (от 28.02.2014г. №08-249);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения России от 25.11.2022г. № 1028, зарегистрирована в Минюсте России 28.12.2022г №71847)
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. №1014);
- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28);
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (постановление от 30.06. 2020 г. №16);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г.);
- Закон Свердловской области от 15.07.2013г №78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изм. и доп.);
- Закон Свердловской области от 23.10.1995г №28-ОЗ «О защите прав ребенка»

(25.09.2017г);

- Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 65» (утвержден приказом начальника ОМС «Управления образования города Каменска-Уральского» от 21.01.2016г. №41).

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- Двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- Способствующих правильному формированию опорно–двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук; а также с правильным, не наносящем 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.4. Цель и задачи реализации программы

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы:

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.5. Принципы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурной – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе

двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.6. Значимые для разработки рабочей программы характеристики

В разработке рабочей программы учитывается характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходимая для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения данная авторами комплексной программы «Примерной основной общеобразовательной программы «Истоки».

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются

навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса

Требования ФГОС ДО к результатам освоения рабочей программы определены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования с учетом специфики дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системных особенностей дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат).

В обязательной части в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством

собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

2. Содержательный раздел.

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей дошкольного возраста

Вторая младшая группа (3-4 года)

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать

движения, ориентироваться в пространстве;

5. Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений.
Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. Развитие умения 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.
8. Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. Обучение хвату за перекладину вовремя лазанья;
10. Закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
3. Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
4. Формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
5. Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие;

выполнять правила в подвижных играх;

6. Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. 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). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонной 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 лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 вперёд (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 ребёнка, 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, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

2. Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения:

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

4. Подвижные игры

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

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

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

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

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

Средняя группа 4-5 лет.

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формирование правильной осанки.
- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.
- Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.
- Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)
- Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами
- Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

- Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. Развитие активности детей в разнообразных играх.
- Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки. -Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.
- Приучение детей к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. 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. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (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 (поочерёдно 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно 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 циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключивание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъём на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и переключивание предметов с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах:

стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения:

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «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», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

Старшая группа 5 - 6 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,

выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствование умения выполнять прыжки 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.
- Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закрепление умений кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.
- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.
- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. 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. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (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 55,5 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 подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта 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 вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, 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 её вперёд 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 менее 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (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 вперёд, 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске. Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двух колёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полу кона (23 м) и кона (56 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся 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», «Забрось 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 6 - 7 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.
- Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
- Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).
- Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину.
- Упражнения в лазании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. 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 вперёд 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. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (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 колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, 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 пролёта на пролёт 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 вперёд 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, верёвку вперёд 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 ребёнка, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, изза 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 поочерёдно 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 «первыйвторой» 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 физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение

обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном

мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «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. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Весёлые 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.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Методы физического развития и воспитания.

Традиционно различаются три группы **методов**.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2.К **словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое

3. К **практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в

виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений. Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно- оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.3. Формы и методы оздоровления детей.

1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим в адаптационный период; - гибкий режим; - организация микроклимата; - определение оптимальной нагрузки.
2	Организация двигательного движения	- утренняя гимнастика; - физкультурные занятия; - подвижные игры; - профилактическая гимнастика; - спортивные игры; - занятия в спортивных кружках; - прогулки; - гимнастика после дневного сна; - музыкально-ритмические занятия; - оздоровительный бег; - походы; - дозированная ходьба; - корригирующая гимнастика.
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук;
4	Воздушные ванны	- проветривание помещений; - сон при открытых фрамугах; - воздушные ванны;
5	Активный отдых	- развлечения; - праздники; - дни здоровья; - физкультурные досуги.
6	Музыкальная терапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкально-театральная деятельность;

		- хоровое пение.
7	Закаливание	- ходьба босиком; - массаж; - дыхательная гимнастика; - обширное умывание.
8	Пропаганда ЗОЖ	- курс лекций и бесед; - периодическая печать.

2.4. Коррекционная работа

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и профилактические задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные профилактические задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование, в процессе двигательной деятельности, различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц

спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

2.5. Взаимодействие детского сада с семьей.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Одним из важных принципов технологии реализации программы является вовлечение родителей в образовательный процесс, что в свою очередь способствует развитию сотрудничества ДОО с семьей.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста, показать родителям возможности их ребенка.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в процессе двигательной деятельности.
3. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию.

4. Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения.

5. Совместно с родителями развивать интерес к двигательной деятельности, уверенность в своих силах, доброжелательное и положительное отношение ребенка к себе, взрослым и сверстникам.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Задачи	Результат
Анкетирование	
Выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; Систематизировать знания родителей в области физической культуры ДОУ; Заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса

Родительские собрания	
Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДООУ; Воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	Расширяются представления о особенностях физического развития детей; появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	
Привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; Знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; Способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	Родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; Знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок. Выставки совместных работ	
Повышать интерес детей к физической культуре и спорту; Воспитывать желание вести ЗОЖ; Воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; Расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	Способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; Дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни и недели открытых дверей. Конкурсы. Совместные мероприятия.	

Повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; Совершенствовать двигательные навыки воспитывать физические и морально-волевые качества; Закреплять у детей гигиенические навыки.	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов. Консультации. Совместные практикумы.	
Рассказывать о значении физкультуры для человека; повышать интерес к физической культуре; воспитывать желание вести ЗОЖ; Формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

Перспективное планирование работы инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями).

Месяц	Содержание деятельности
Сентябрь	1. Анкетирование «В какие игры любит играть ваш ребенок». Старшая, подготовительная группы. 2. Выступление на родительских собраниях в группах «Особенности физического развития», «Результаты анкетирования». 3. Консультация «Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой». * 4. Индивидуальные консультации, беседы по запросу родителей. 5. Посещение родителями занятий по запросу.
Октябрь	1. Конкурс рисунков на спортивную тематику «Любимый вид спорта» 2. Индивидуальные консультации, беседы по запросу родителей. 3. Посещение родителями занятий по запросу.
Ноябрь	1. Консультация «Зарядка – это весело». * 2. Посещение родителями семейного праздника «Мама, пап я – спортивная семья» 3. Индивидуальные консультации, беседы по запросу родителей. 4. Посещение родителями занятий по запросу.

Декабрь	1. Консультация «Зимние забавы». 2. Индивидуальные консультации, беседы по запросу родителей. 3. Посещение родителями занятий по запросу.
Январь	1. Конкурс рисунков «Зимние виды спорта» 2. Индивидуальные консультации, беседы по запросу родителей. 3. Посещение родителями занятий по запросу.
Февраль	1. Посещение родителями спортивного праздника, посвященного 23 февраля 2. Индивидуальные консультации, беседы по запросу родителей.
	3. Посещение родителями занятий по запросу.
Март	1. Консультация «Здоровье начинается со стопы» 2. Индивидуальные консультации, беседы по запросу родителей. 3. Посещение родителями занятий по запросу.
Апрель	1. Индивидуальные консультации, беседы по запросу родителей. 2. Посещение родителями занятий по запросу.
Май	1. Выступление на родительских собраниях. «Итоги года». 2. Консультация «Босиком за здоровьем». * 3. Индивидуальные консультации, беседы по запросу родителей. 4. Посещение родителями занятий по запросу.

*Стендовая информация «Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой».

Стендовая информация «Зарядка – это весело»

Стендовая информация «Здоровье начинается со стопы»

Стендовая информация «Босиком за здоровьем»

3.Организационный раздел

3.1. Создание условий для реализации программы

Основополагающие требования к программе ДОО базируются на положении Стандарта об охране и укреплении физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Это определяет здоровье сберегающую и здоровье сохраняющую направленность образовательной программы, которая выражается:

- в оптимизации объема образовательного содержания и приближении его к разумному минимуму;
- в определении образовательной нагрузки на ребенка в течение дня в соответствии с требованиями действующего СанПиН;
- в оптимизации режима дня и двигательного режима с учетом возрастных психофизиологических особенностей воспитанников.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей в нашем ДОУ ежедневно предоставляется детям возможность:

- активно двигаться;
- знакомиться с правилами безопасности;
- находиться в доброжелательной атмосфере эмоционального принятия, способствующей проявлению активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием двигаться.

Особенности организации

предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда физкультурного зала стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. Вариативное использование игровое и спортивное оборудование предоставляет условия для развития крупной и мелкой моторики. Игровое пространство может быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

3.2. Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Специалисты	Содержание работы
Администрация детского сада (заведующая, заместитель заведующей)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно - оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по лого ритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.
Педагог-психолог, учитель-логопед.	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.

Перспективное планирование работы инструктора по физической культуре с воспитателями

Месяц	Содержание деятельности
Сентябрь	1. Консультация на тему: «Роль воспитателя в процессе проведения непрерывной образовательной деятельности «Физическая культура», праздников и развлечений». 2. Совместная деятельность с воспитателями групп по подготовке досуга для детей «Кросс нации» 3. Индивидуальные консультации, беседы по запросу воспитателей.
Октябрь	1. Индивидуальные консультации, беседы по запросу воспитателей.
Ноябрь	1. Совместная диагностическая деятельность 2. Индивидуальные консультации, беседы по запросу воспитателей.
Декабрь	1. Индивидуальные консультации, беседы по запросу воспитателей.

Январь	1. Подготовка формы и атрибутов для развлечений. 2. Совместная деятельность с воспитателями групп по подготовке досуга для детей «Маленькие чемпионы»
	3. Индивидуальные консультации, беседы по запросу воспитателей.
Февраль	1. Совместная деятельность с воспитателями групп по подготовке досуга для детей Военная игра. 2. Зарница. 3. Индивидуальные консультации, беседы по запросу воспитателей.
Март	1. Консультация на тему: «Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного уголка». 2. Индивидуальные консультации, беседы по запросу воспитателей.
Апрель	1. Семинар – практикум: «Использование физкультурных атрибутов на прогулке». 2. Индивидуальные консультации, беседы по запросу воспитателей.
Май	2. Совместная деятельность с воспитателями групп по подготовке досуга для детей Летние олимпийские игры «Маленькие чемпионы» 3. Совместная диагностическая деятельность 4. Индивидуальные консультации, беседы по запросу воспитателей.
В течение года	Участие в городских спортивных мероприятиях

Перспективное планирование взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

Месяц	Содержание деятельности
В течение года	Взаимопосещение занятия
Сентябрь - октябрь	Совместное планирование образовательной деятельности, подбор физических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями детей.
Ноябрь, февраль, май	Совместная работа над содержательным компонентом музыкального сопровождения спортивно – музыкальных праздников, развлечений.
В течение года	Закрепление в двигательном – моторном опыте детей сложных элементов музыкально – ритмических движений (дополнительно, индивидуально).
В течение года	Создание общего банка музыкальных произведений – фонотеки для формирования двигательной культуры и музыкально–ритмических движений.
Октябрь, декабрь, март, май	Взаимодействие в рамках творческой группы по организации и проведению тематических и итоговых праздников, конкурсов, концертов.
Май	Обсуждение результатов диагностики, подведение итогов работы за год.

Перспективное планирование работы инструктора по физической культуре с педагогом – психологом

Месяц	Содержание деятельности
Сентябрь – октябрь	Активизация учебной мотивации посредством индивидуальной и фронтальной НОД.
В течение года	Использование педагогом – психологом физических упражнений в НОД и тренингах.
В течение года	Работа над эмоциональным компонентом исполнения роли на праздниках и развлечениях.
Ноябрь – декабрь	Взаимоконсультирование по проблеме соблюдения правил в играх детьми.
Январь	Отслеживание результатов работы за I-е полугодие. Планирование работы на II-е полугодие.
Январь, май	Взаимоконсультирование по результатам диагностического обследования (мониторинга). Анализирование коррекционно – педагогической работы.
В течение года	Участие в праздниках и развлечениях (исполнение ролей).
В течение года	Развитие психических процессов детей (внимания, памяти, мышления, воображения)
В течение года	Взаимодействие в рамках творческой группы по организации и проведению тематических и итоговых праздников, конкурсов, концертов.

Перспективное планирование взаимодействия музыкального руководителя с учителем – логопедом

Месяц	Содержание деятельности
По запросу	Индивидуальные рекомендации по речевой инструкции.
Сентябрь	Обследование детей, развитие артикуляционного аппарата, общей и мелкой моторики. Обсуждение результатов, прогнозирование.
Октябрь	Составление рекомендаций, подбор комплексов речевой гимнастики и упражнений на развитие мелкой моторики, развитие слухового внимания для проведения в организованной образовательной деятельности «Физическая культура».
Январь, февраль	Отслеживание результатов работы за I-е полугодие. Планирование работы на II-е полугодие.
В течение года	Взаимоконсультирование по проблеме развития речи детей.
Январь, май	Взаимоконсультирование по результатам диагностического обследования (мониторинга).
В течение года	Участие в праздниках и развлечениях (исполнение ролей).
Октябрь, Декабрь, Март, Май, Июнь	Взаимодействие в рамках творческой группы по организации и проведению тематических и итоговых праздников, конкурсов, концертов.

3.3. Физкультурно – оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
Организационная работа		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по ФК

Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь - октябрь	Инструктор по ФК
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь - октябрь	Инструктор по ФК
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по ФК
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по ФК

Физкультурно – оздоровительная работа

Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий ДОУ, медицинская сестра, зам. зав. по ВМР

Проведение мониторинга по физическому развитию	Ноябрь, Апрель	Инструктор по ФК, зам. зав. по ВМР, воспитатель
Физкультура и оздоровление в режиме дня		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Воспитатели
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по ФК
Проведение физкультминуток	По мере необход.	Воспитатели

Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение упражнения для глаз	В течение года	Воспитатели
Организационно – массовая работа		
Проведение дня здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по ФК зам. зав. по ВМР
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по ФК, зам. зав. по ВМР
Проведение физкультурных досугов	По плану	Инструктор по ФК, зам. зав. по ВМР

Проведение физкультурных праздников	По плану	Инструктор по ФК
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инструктор по ФК, зам. зав. по ВМР
Работа с педколлективом и родителями		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по ФК, медицинская сестра, зам. зав. по ВМР
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Заведующий ДОУ, Инструктор по ФК
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по ФК

3.4. Список оборудования спортивного зала

№	Спортивный инвентарь	Количество
1	Шары для сухого бассейна	100
2	Ходунки	2 пары
3	Разметочная фишка	10

4	Обруч 900 мм (двухцветный)	2
5	Обруч 70 см (облегченный) синий	4
6	Обруч металлический 60см - зеленый - сиреневый	2 3
7	Обруч облегченный 60 см	7
8	Магнитные стрелы	10
9	Мяч медуза каучук	1
10	Мяч массажный 8 см	18
11	Мяч футбол 7 см	4
12	Мяч баскетбол 7 см	6
13	Мяч арбуз 7 см	2
14	Мяч водное поло 23 см	3

15	Мяч с рисунком 15 см (узор, арбуз)	2
16	Мяч резиновый 23см	16
17	Мяч футбольный 23см	1
18	Игра «Набрось кольцо + поймай шарик»	1
19	Дартс магнитный 19 см	3
20	Гимнастические палки	23
21	Мячи для фитбола	3
22	Флажки -синие - красные	20 1
23	Платочки	13
24	Скакалки	2
25	Конус сигнальный с отверстиями	2

26	Конус сигнальный	10
27	Кегли	29
28	Гантели	46
29	Маты	13
30	Дуги	
	- железные	3
	- деревянные	2
31	Мешочки	
	- большие	31
	-маленькие	41
32	Игровой набор «Юный Баскетболист»	
	- мяч	1
	-стойка с кольцом	1
33	Игровой набор «Лук и стрелы»	
	- лук	2
	- стрелы	6
34	Канат	1
35	Шнур 4 мм	
	- 6 м	4
	- м	1
	- 2 м	1
36	Игра «Городок» 2 шт	
	- бита	4
	- городок	12

37	Игровой набор «Гольф» 2 шт	
	- клюшка	2
	- ворота	2
	- подставка для мяча	4
	- лунка с флажком	2
	- мяч для гольфа	6
38	Кирпичики деревянные	13
39	Шайбы	
	- синие	4
	- зеленые	5
40	Клюшки	
	- пластиковые	11
	- деревянные	1

3.5. Программно-методический комплекс образовательного процесса

№	Автор составитель	Наименование издания	Издательство
1	Т.Э. Токаева	«Будь здоров, дошкольник» Программа физического развития детей.	М.: ТЦ Сфера 2016 г.
2	Т.Э. Токаева	Технология физического развития. Для детей 3-4 лет	М.: ТЦ Сфера 2017 г.
3	Т.Э. Токаева	Технология физического развития. Для детей 4-5 лет	М.: ТЦ Сфера 2017 г.
4	Т.Э. Токаева	Технология физического развития. Для детей 5-6 лет	М.: ТЦ Сфера 2018 г.
5	Т.Э. Токаева	Технология физического развития. Для детей 6-7 лет	М.: ТЦ Сфера 2018 г.
6	Т.Э. Токаева	Мониторинг физического развития детей. Вторая младшая группа	Изд. 2-е, перераб.- Волгоград: Учитель

7	Т.Э. Токаева	Мониторинг физического развития детей. Средняя группа	Изд.2-е, перераб.- Волгоград: Учитель
8	Т.Э. Токаева	Мониторинг физического развития детей. Старшая группа	Изд.2-е, перераб.- Волгоград: Учитель
9	Т.Э. Токаева	Мониторинг физического развития детей. Подготовительная группа	Изд.2-е, перераб.- Волгоград: Учитель

3.6. Расписание организованной образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура) в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад» № 65

Дни недели	Вторая младшая группа «Ромашка»	Средняя группа «Солнышко»	Старшая группа «Елочка»	Подготовительная к школе группа «Радуга»
Понедельник		16:40-17:00		15:40-16:10
Вторник	9:40-9:55	10:05 – 10:25	10:35-11:00	11.00 – 11:30 (на воздухе)
Четверг	9:40-9:55	10:05 – 10:25	11.05 – 11:30 (на воздухе)	10:35-11:05
Пятница	9:15 – 9:30		10:10 – 10:35	
Итого в неделю	3 НОД Длительность 15 мин., недельная нагрузка 45 мин	3 НОД Длительность 20 мин., недельная нагрузка 60 мин	3 НОД Длительность 25 мин., недельная нагрузка 75 мин	3 НОД Длительность 30 мин., недельная нагрузка 90 мин

3.7. График работы инструктора по физической культуре Детского сада № 65

Дни недели	Время
Понедельник	15.00-18.00
Вторник	7.30-11.45
Четверг	7.30-11.45
Пятница	7.30-11.00

Итого: 15 часов в неделю

Нагрузка 0,5 ставки, согласно штатного расписания

3.8. Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре

Угловой Марий Михайловны 2024-2025 уч. год (0,5 ставки – 15 часов)

Дни недели	Время	Дети	Педагоги	Родители	Организационно – методическая работа
Понедельник	15:00 - 15:40				Подготовка спортивного зала к занятию (проветривание, подбор спортивного оборудования)
	15:40-16:10	Занятие с подготовительная группой «Радуга»			
	16.10-16:40	Индивидуальная работа			Подготовка к занятию
	16:40-17:00	Занятие со средней группой «Солнышко»			
	17:00-18:00		Пед.час. Консульт. с педагогами		
Вторник	7:30 – 7:50				Подготовка спортивного зала к занятию (проветривание, подбор спортивного Оборудования)
	7:50- 8:00	Зарядка старшая группа «Елочка»			
	8:00-8:10				Подготовка к зарядке
	8:10-8:20	Зарядка подготовительная группа «Радуга			
	8:20-9:20			Консультация для родителей	
	9:20-9:40				Подготовка к занятию
	9:40-9:55	Занятие со 2 младшей группой «Ромашки»			
	9:55-10:05				Подготовка к занятию
	10:05-10:25	Занятие со средней группой «Солнышко»			
	10:25-10:35				Подготовка к занятию
	10:35-11:00	Занятие со старшей группой «Елочка»			
	11:00-11:30	Занятие с подготовительная группой «Радуга» (на воздухе)			

	11:30-11:45				Уборка спорт оборудования
Четверг	7:30 – 7:50				Подготовка спортивного зала к занятию (проветривание, подбор спортивного оборудования)
	7:50- 8:00	Зарядка старшая группа «Елочка»			
	8:00-8:10				Подготовка к зарядке
	8:10-8:20	Зарядка подготовительная группа «Радуга			
	8:20-9:20				Организация РППС*
	9:20-9:40				Подготовка к занятию
	9:40-9:55	Занятие со 2 младшей группой «Ромашки»			
	9:55-10:05				Подготовка к занятию
	10:05-10:25	Занятие со средней группой «Солнышко»			
	10:25-10:35				Подготовка к занятию
	10:35-11:05	Занятие с подготовительная группой «Радуга»			
	11:05-11:30	Занятие со старшей группой «Елочка» (на воздухе)			
	11:30-11:45				Уборка спорт оборудования
Пятница	7:30 – 7:50				Подготовка спортивного зала к занятию (проветривание, подбор спортивного Оборудования)
	7:50- 8:00	Зарядка старшая группа «Елочка»			
	8:00-8:10				Подготовка к зарядке
	8:10-8:20	Зарядка подготовительная группа «Радуга			
	8:20-9:15	Индивидуальная работа			Подготовка к занятию
	9:15-9:30	Занятие со 2 младшей группой «Ромашки»			
	9:30-10:10				Методическая работа, самообразование
	10:10-10:35	Занятие со средней группой «Солнышко»			
	10:35-11:00	Индивидуальная работа			

3.9. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

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

Показатели физической подготовленности детей от 3 до 7 лет

Прыжкив длину с места (см).

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок 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 рук.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	Мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	Девочки	79 и выше	78 – 52	51 – 42

5 лет	Мальчики	108 и выше	107 – 75	74 – 62
	Девочки	101 и выше	100 – 73	72 – 62
6 лет	Мальчики	125 и выше	124 – 100	99 – 85
	Девочки	120 и выше	119 – 91	90 – 80
7 лет	Мальчики	135 и выше	134 – 106	105 – 96
	Девочки	132 и выше	131 - 99	98 - 84

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша,

включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	Мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	Девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	Мальчики	7.8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	Девочки	7.9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	Мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	Девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	Мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	Девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость. Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	Мальчики	25.0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 – 30.6
	Девочки			
6 лет	Мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 – 35.7
	Девочки			
7 лет	Мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 – 41.2
	Девочки			

Гибкость. Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	Мальчики	8 и выше	7 – 1	0 – 2
	Девочки	10 и выше	9 – 3	2 – 0
5 лет	Мальчики	9 и выше	8 – 2	1 – 2
	Девочки	11 и выше	10 – 4	3 – 1
6 лет	Мальчики	10 и выше	9 – 3	2 – 0
	Девочки	13 и выше	12 - 5	4 – 2
7 лет	Мальчики	11 и выше	10 - 4	3 – 1
	Девочки	15 и выше	14 - 6	5 – 3

Ловкость. Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапноменяющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	Мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	Девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	Мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	Девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	Мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	Девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	Мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	Девочки	10.2 и выше	10.3 - 11.1	11.2 – 11.6

