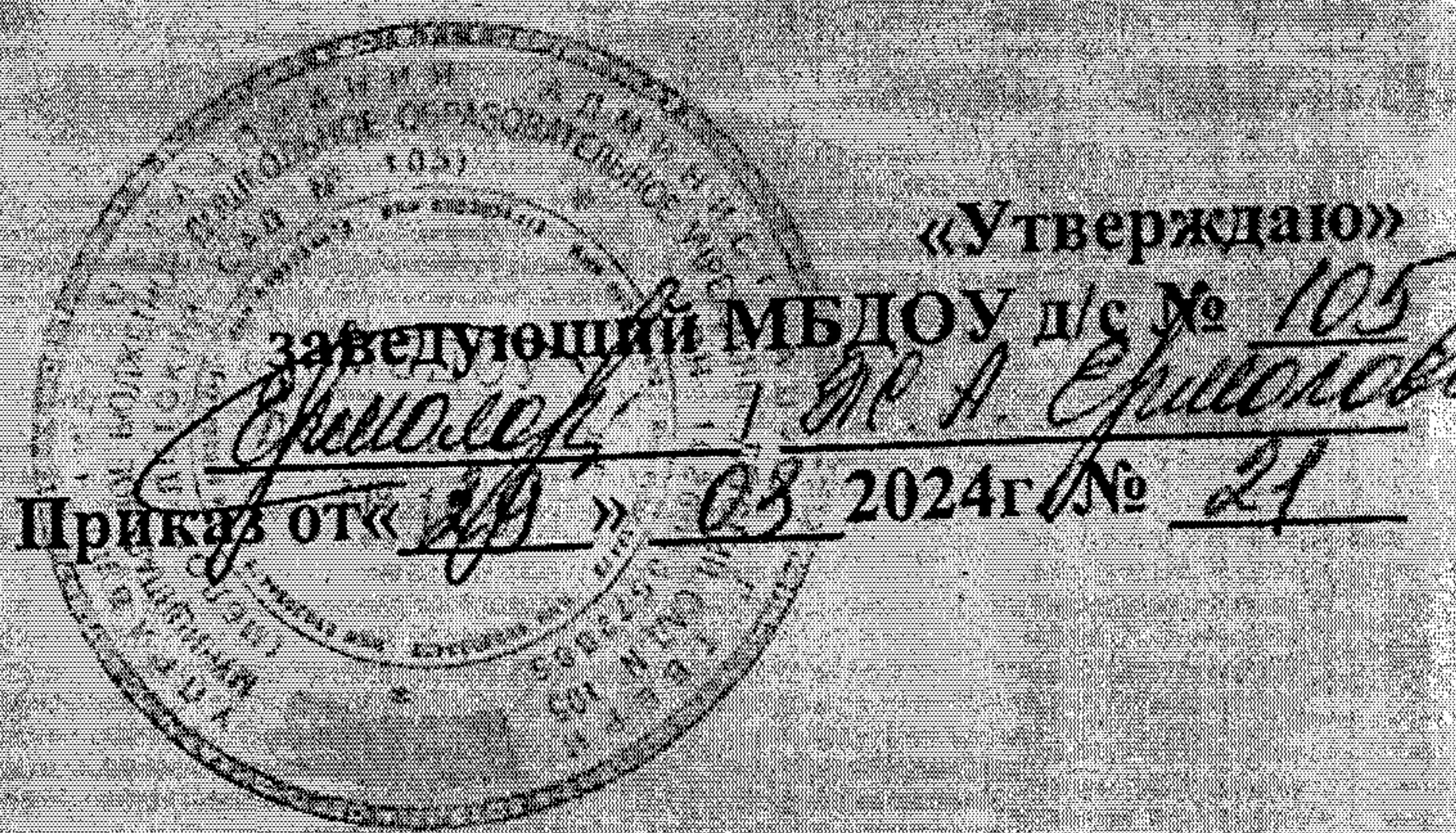


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 105 г. Твери

Принята на педагогическом совете
Протокол от «29» 03 2024г. № 4



Рабочая программа инструктора по физической культуре

Образовательная область «Физическое развитие»,
раздел «Физическая культура»
для детей от 4 до 8 лет

Составитель:
Морозова Л.Н., инструктор по физической культуре

Содержание

	Стр.
Введение	3
1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цель и задачи рабочей программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.1.2. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста	9
1.1.3. Особенности развития движений у детей дошкольного возраста	15
1.1.4. Особенности развития моторики детей дошкольного возраста	18
1.2. Целевые ориентиры. Прогнозируемые результаты реализации рабочей программы	19
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	33
1.4. Врачебно-педагогический контроль	47
2. Содержательный раздел	
2.1. Задачи образовательной области «Физическое развитие», раздел «Физическая культура»	50
2.2. Содержание образовательной деятельности	70
2.3. Характеристика физкультурных занятий в педагогическом процессе МБДОУ детского сада № 105 г. Твери	81
2.3.1. Значение и задачи физкультурных занятий в педагогическом процессе МБДОУ детского сада № 105 г. Твери.	81
2.3.2. Содержание и структура физкультурных занятий в педагогическом процессе МБДОУ детского сада № 105 г. Твери	82
2.3.3. Организация и проведение физкультурных занятий в педагогическом процессе МБДОУ детского сада № 105 г. Твери	86
2.3.4. Методы физического развития в педагогическом процессе МБДОУ детского сада № 105 г. Твери	89
2.4. Перспективный план разработки УМК	100
2.5. Расписание физкультурных занятий	102
2.6. План индивидуальной и подгрупповой работы с детьми	102
2.7. Календарные планы занятий по возрастным группам	103
2.8. Планирование работы с педагогическим коллективом	103
2.9. Взаимодействие с семьями воспитанников	104
3. Организационный раздел	
3.1. Программно-методическое обеспечение рабочей программы	106
3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы	107
3.3. Организация предметно - пространственной развивающей среды в возрастных группах	108
Приложения	

Введение

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – рабочая программа) определяет базовые объем и содержание физического развития, осваиваемые обучающимися в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении № 105 г. Твери (далее – МБДОУ детский сад № 105) и планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы *адаптированной образовательной программы*) дошкольного образования (далее ООП или АОП), утвержденной «31» августа 2023года приказом заведующего МБДОУ детского сада № 105.

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО).

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в рабочей программе содержится целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе рабочей программы представлены: пояснительная записка, цели, задачи, принципы и подходы к ее формированию; планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» ООП в раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения программы; характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов, особенности развития движений у детей раннего и дошкольного возраста, педагогическая диагностика планируемых результатов, комплексная оценка физической подготовленности детей, врачебно-педагогический контроль.

В содержательном разделе рабочей программы представлены: задачи образовательной области «Физическое развитие» (раздел «Физическая культура»), содержание образовательной деятельности, характеристика физкультурных занятий в педагогическом процессе МБДОУ детского сада № 105 г. Твери, организация и проведение физкультурных занятий в педагогическом процессе МБДОУ детского сада № 105 г. Твери, методы физического развития в педагогическом процессе МБДОУ детского сада № 105 г. Твери, перспективный план разработки УМК, расписание физкультурных занятий, план индивидуальной и подгрупповой работы с детьми, календарные планы занятий по возрастным группам, планирование работы с педагогическим коллективом, взаимодействие с семьями воспитанников.

В организационном разделе рабочей программы представлены: нормативно-правовое обеспечение рабочей программы, программно-методическое обеспечение рабочей программы, материально-техническое обеспечение рабочей программы.

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цель и задачи рабочей программы

Целью рабочей программы является физическое развитие развитие детей в период раннего и дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель рабочей программы достигается через решение следующих *задач*:

- обеспечить содержание физического развития детей раннего и дошкольного возраста и достижение планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- обеспечить освоение детьми содержания программных требований по физическому развитию на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей 4 - 7 лет и на основе возрастных особенностей физического развития детей 4 -7 лет;
- создать условия для равного доступа к образовательной деятельности для всех детей раннего и дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- создать условия для физического развития детей дошкольного возраста с учетом их индивидуальных способностей;
- обеспечить развитие физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечить достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня физического развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечить повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей в процессе деятельности физкультурной направленности.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС (пп.1.2, 1.4.):

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме физической активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка;
- лично-но-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- уважение личности ребенка;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности физкультурной направленности;
- сотrudничество детского сада с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности физкультурной направленности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

В рабочей программе учитываются следующие принципы:

- принцип учёта ведущей деятельности: рабочая программа реализуется в контексте перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: Рабочая программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами в деятельности физкультурной направленности;

принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности физкультурной направленности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;

принцип единства обучения и воспитания: как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: рабочая программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;

принцип сотрудничества с семьей: реализация рабочей программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства физического развития ребенка;

принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые

могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию;

принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои;

принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;

принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеofilmов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания

Принцип непрерывности выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной*

адекватности процесса физического воспитания (т. е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

1.1.2. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастающее специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания

к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость

сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

Старшая группа (шестой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек

– от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступают во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности.

Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов.

Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («*полуростовой скачок роста*»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутам у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по

инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений.

Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

1.1.3. Особенности развития движений у детей дошкольного возраста Средняя группа (4-5 лет)

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т. п.

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять,

анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м г. жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением плакировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных педагогом и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом, торможений во время спусков с гор на лыжах и др.). С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у ребенка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности — важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м г. у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела.

Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает

движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Например, ребенок осваивает прыжки с разбега в длину и в высоту, бег по повороту на коньках и т. п.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания.

Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому воспитатель должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Регулярные занятия в предыдущие годы способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим — играть с мячом и т. д. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы воспитанников, педагог должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.1.4. Особенности развития моторики детей дошкольного возраста

Средний дошкольный возраст

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ

движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни, в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Старший дошкольный возраст

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции. На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

1.2. Целевые ориентиры. Прогнозируемые результаты реализации рабочей программы

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры отражены в ФГОС ДО п.4.6.

Целевые ориентиры используются педагогами для:

- построения образовательной деятельности на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;

- решения задач: формирования программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями;
- изучения характеристик образования, физического развития детей 4-7 лет.

Планируемые результаты освоения рабочей программы детьми, указанные в ФГОС ДО, федеральной образовательной программе дошкольного образования, конкретизируются планируемыми результатами основной образовательной программы ОУ в соответствии с задачами федеральной образовательной программы (таблица 1).

Таблица 1

Планируемые результаты освоения рабочей программы детьми

К концу 5 года жизни ребенок

Основная гимнастика (основные движения)
Проявляет двигательную активность и психофизические качества (ФОП)
Стремится сохранять правильную осанку (ФОП)
Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям (ФОП)
Ходьба
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет ходить обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног (ООП)
Умеет ходить на носках (ООП)
Умеет ходить с высоким подниманием колен (ООП)
Умеет ходить мелким и широким шагом (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному, по двое (парами) (ООП)
Умеет ходить по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, в рассыпную (ООП)
Умеет ходить в разном темпе (ООП)
Умеет ходить с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) (ООП)
Умеет ходить спереходом на бег (ООП)
Умеет ходить в чередовании с прыжками (ООП)
Умеет ходить с изменением направления, со сменой направляющего (ООП)
Умеет ходить между линиями (расстояние 15–10 см) (ООП)
Упражнения в равновесии
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье, по доске (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье, по доске с перешагиванием через предметы (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье, по доске ходьба по скамье, по доске с мешочком на голове, руки в стороны (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье, по доске с предметом в руках, ставя ногу с носка (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) (ООП)
Сохраняет равновесие при перешагивании через предметы высотой 20–25 см от пола с разными положениями рук (ООП)
Сохраняет равновесие при перешагивании, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук (ООП)
Бег
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)

Умеет бегать в разном темпе (ООП)
Умеет бегать со сменой ведущего (ООП)
Умеет бегать в медленном темпе в течение 50–60 секунд (ООП)
Умеет бегать в быстром темпе (расстояние 10 м) (ООП)
Умеет бегать спокойно на носках (ООП)
Умеет бегать с высоким подниманием колен (ООП)
Умеет бегать мелким и широким шагом (ООП)
Умеет бегать в колонне по одному 1-1,5 минуты (ООП)
Умеет бегать парами взявшись за руки, соразмеряя свои движения с движениями партнера (ООП)
Умеет бегать по кругу (ООП)
Умеет бегать «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов) (ООП)
Умеет бегать со старта на скорость (расстояние 15—20 м) (ООП)
Умеет бегать в медленном темпе (до 2 мин.) (ООП)
Умеет бегать со средней скоростью (на расстояние 40—60 м) (ООП)
Умеет бегать в чередовании с ходьбой 80–100 м (ООП)
Прыжки
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет прыгать на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой) (ООП)
Умеет энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги (ООП)
Умеет прыгать со сменой ног (ООП)
Умеет прыгать ноги вместе — ноги врозь (ООП)
Умеет прыгать с хлопками над головой, за спиной (ООП)
Умеет прыгать с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево) (ООП)
Умеет спрыгивать (с высоты 20–25 см.) со страховкой (ООП)
Умеет перепрыгивать через предметы (высотой 5—10 см.) (ООП)
Умеет выполнять прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении (ООП)
Умеет выполнять прыжки в длину через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении (ООП)
Умеет прыгать через короткую скакалку (ООП)
Ползание
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет ползать на четвереньках в быстром темпе (ООП)
Умеет ползать на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы ладони (ООП)
Умеет подлезать под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед (ООП)
Умеет пролезать в обруч (ООП)
Умеет перелезть через бревно (ООП)
Умеет перелезть через гимнастическую скамейку (ООП)
Умеет лазать по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево (ООП)
Бросание, ловля, метание
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет отбивание мяча о землю правой и левой рукой (ООП)
Умеет бросать мяч и ловить его кистями рук (не прижимая к груди) (ООП)
Умеет перебрасывать мяч друг другу и педагогу (ООП)

Умеет прокатывать мячи друг другу (ООП)
Умеет прокатывать обручи друг другу (ООП)
Умеет прокатывать мячи между предметами (на расстоянии 1,5 м) (ООП)
Умеет прокатывать обручи между предметами (на расстоянии 1,5 м) (ООП)
Умеет перебрасывать мяча двумя руками из-за головы (ООП)
Умеет перебрасывать мяч одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.) (ООП)
Умеет бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд) (ООП)
Умеет отбивать мяч о землю правой и левой рукой(не менее 5 раз подряд) (ООП)
Умеет метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м) (ООП)
Умеет метать предметы в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой (ООП)
Умеет метать предметы в вертикальную цель (ООП)
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)
Осваивает разнообразные физические упражнения (ФОП)
Демонстрирует координацию движений (ФОП)
Демонстрирует развитие глазомера (ФОП)
Демонстрирует ориентировку в пространстве с ориентирами (ФОП)
Демонстрирует ориентировку в пространстве без ориентиров (ФОП)
Стремится сохранять правильную осанку (ФОП)
Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям (ФОП)
С желанием выполняет упражнения основной гимнастики (ФОП)
Ритмическая гимнастика
Осваивает разнообразные музыкально-ритмические упражнения (ФОП)
Умеет выполнять ходьбу под ритм в разном темпе(ООП)
Умеет выполнять ходьбу под музыку в разном темпе (ООП)
Умеет выполнять ходьбу на полупальцах (ООП)
Умеет выполнять ходьбу топающим шагом, вперед и назад (спиной) (ООП)
Умеет выполнять ходьбу приставным шагом прямо и боком (ООП)
Умеет выполнять бег галопом в сторону, согласовывая движения с началом окончания музыки (ООП)
Умеет выполнять ходьбу по кругу за руки (ООП)
Умеет выполнять ходьбу с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя (ООП)
Умеет выполнять подскоки по одному и в парах под ритм и музыку (ООП)
Умеет выставлять ногу на пятку, на носок (ООП)
Умеет выполнять притопывание под ритм (ООП)
Умеет выполнять повороты (ООП)
Умеет выполнять поочередное «выбрасывание» ног (ООП)
Умеет выполнять движение по кругу выполняя шаг с носка (ООП)
Умеет ритмично хлопать в ладоши (ООП)
Умеет выполнять комбинации из двух освоенных движений (ООП)
Строевые упражнения
Демонстрирует координацию движений (ФОП)
Демонстрирует ориентировку в пространстве с ориентирами (ФОП)
Демонстрирует ориентировку в пространстве без ориентиров (ФОП)
Умеет выполнять построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную (ООП)
Умеет выполнять; размыкание и смыкание на вытянутые руки (ООП)
Умеет выполнять равнение по ориентирам и без (ООП)
Умеет выполнять перестроение из колонны по одному (ООП)
Умеет выполнять перестроение в колонну по два в движении (ООП)
Умеет выполнять перестроение со сменой ведущего (ООП)

Умеет выполнять перестроение в звеня (ООП)
Умеет выполнять перестроение на ходу по зрительным ориентирам (ООП)
Умеет выполнять повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте (ООП)
Подвижные игры
Участвует в подвижных играх (ФОП)
Соблюдает правила в подвижных играх (ФОП)
Спортивные упражнения
Демонстрирует ориентировку в пространстве без ориентиров (ФОП)
Участвует в досуговой деятельности (ФОП)
Самостоятельная двигательная деятельность
Проявляет двигательную активность и психофизические качества (ФОП)
Переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность (ФОП)
Формирование психофизических качеств
Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата (ФОП)
Стремится к победе (ФОП)
Формирование знаний правил безопасности
Знает о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (ФОП)
Культурно-досуговая деятельность
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Участвует в подвижных играх, играх с элементами соревнования, аттракционах, музыкально-ритмических и танцевальных упражнениях (ООП)

К концу 6 года жизни ребенок

Основная гимнастика (основные движения)
Выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями (ФОП)
Достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (ФОП)
Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям (ФОП)
Ходьба
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)
Умет ходить обычным шагом (ООП)
Умет ходить на носках, на пятках (ООП)
Умет ходить с высоким подниманием колен (ООП)
Умет ходить мелким и широким шагом (ООП)
Умет ходить приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием (ООП)
Умет ходить в колонне в колонне по одному (ООП)
Умет ходить в колонне по двое (парами) (ООП)
Умет ходить с предметами (ООП)
Умет ходить по кругу (ООП)
Умет ходить вдоль границ зала (ООП)
Умет ходить «змейкой» (между восемью предметами) (ООП)
Умет ходить враспынную по диагонали (ООП)
Умет ходить в чередовании с бегом (ООП)
Умет ходить в чередовании с, прыжками (ООП)
Умет ходить с изменением направления (ООП)
Умет ходить с изменением, темпа (ООП)
Упражнения в равновесии
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)

Сохраняет равновесие при ходьбе между линиями (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по доске (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по широкой и узкой гимнастической скамейке (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны) (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей) (ООП)
Бег
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)
Умеет бегать с разной скоростью (ООП)
Умеет бегать на носках (ООП)
Умеет бегать с высоким подниманием колен (ООП)
Умеет бегать, мелким и широким шагом (ООП)
Умеет бегать в колонне (по одному, по двое, парами) (ООП)
Умеет бегать в разных направлениях (по кругу, междупредметами, в рассыпную, со сменой ведущего) (ООП)
Умеет бегать в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза) (ООП)
Умеет бегать с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким увертыванием (ООП)
Умеет бегать челночным бегом 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин) (ООП)
Прыжки
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет прыгать на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой) (ООП)
Умеет прыгать с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.) (ООП)
Умеет прыгать попеременно на правой и левой ноге (ООП)
Умеет прыгать ноги вместе и врозь (ООП)
Умеет прыгать с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки») (ООП)
Умеет прыгать на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями (ООП)
Умеет прыгать в длину с места (от 80 см.) (ООП)
Умеет прыгать через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.) (ООП)
Умеет прыгать через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см) (ООП)
Умеет прыгать с высоты 20–25 см. (ООП)
Умеет прыгать через короткую скакалку на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад (ООП)
Умеет прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) (ООП)
Ползание
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет ползать на четвереньках по прямой (ООП)
Умеет ползать на четвереньках «змейкой» (расстояние — 10 м) (ООП)
Умеет ползать между предметами (ООП)
Умеет ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (ООП)

Умеет ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на стопы и ладони (ООП)
Умеет подлезать под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед (ООП)
Умеет пролезать в обруч (ООП)
Умеет перелезть через бревно (ООП)
Умеет через гимнастическую скамейку (ООП)
Умеет лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево) (ООП)
Умеет лазать по веревочной лестнице со страховкой (ООП)
Катание, бросание, ловля, метание
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)
Умеет прокатывать мячи друг другу между предметами (ООП)
Умеет прокатывать обручи друг другу между предметами (ООП)
Умеет прокатывать мячи друг другу из разных исходных положений (ООП)
Умеет прокатывать обручи друг другу из разных исходных положений (ООП)
Умеет бросать мяч друг другу снизу (ООП)
Умеет бросать мяч друг другу из-за головы (ООП)
Умеет бросать мяч друг другу от груди (ООП)
Умеет ловить мяч (на расстоянии 1,5 м.) по прямой (ООП)
Умеет ловить мяч (на расстоянии 1,5 м.) с отбивкой о землю (ООП)
Умеет перебрасывать мяч через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м) (ООП)
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте (ООП)
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) в движении (расстояние от до 4 до 6 метров) (ООП)
Умеет метать разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку (ООП)
Умеет метать из-за спины через плечо предметы, мячи разного размера на дальность (не менее 5–9 м) (ООП)
Умеет метать в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой (ООП)
Умеет метать в вертикальную цель с расстояния 1,5–2 метра (ООП)
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)
Выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями (ФОП)
Достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (ФОП)
Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям (ФОП)
Ритмическая гимнастика
Достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (ФОП)
Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям (ФОП)
Умеет выполнять ходьбу под музыку в соответствии с общим характером музыки (ООП)
Умеет выполнять бег под музыку в соответствии с общим характером музыки (ООП)
Умеет выполнять ходьбу в разном темпе (ООП)
Умеет выполнять бег в разном темпе (ООП)
Умеет выполнять ходьбу и бег на высоких полупальцах (ООП)
Умеет выполнять ходьбу и на носках, на пятках (ООП)
Умеет выполнять ходьбу пружинящим, шагом (ООП)

Умеет выполнять ходьбу топающим шагом (ООП)
Умеет выполнять ходьбу «с каблука» (ООП)
Умеет выполнять вперед и назад (спиной) (ООП)
Умеет выполнять ходьбу с высоким подниманием колена (высокий шаг) (ООП)
Умеет выполнять ходьбу и бег с ускорением и замедлением темпа(ООП)
Умеет выполнять легкий ритмичный бег на носках (ООП)
Умеет выполнять подскоки на месте (ООП)
Умеет выполнять с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом (ООП)
Умеет кружения по одному и в парах (ООП)
Строевые упражнения
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)
Умеет выполнять построение в колонну по одному (ООП)
Умеет выполнять построение в шеренгу (ООП)
Умеет выполнять построение в круг и два круга (по ориентирам и без) (ООП)
Умеет выполнять построение в колонну по диагонали (ООП)
Умеет выполнять построение в два и три звена (ООП)
Умеет выполнять перестроение из одной колонны в две (ООП)
Умеет выполнять перестроение из одной колонны в шеренгу по два, равняясь по ориентирами и без них (ООП)
Умеет выполнять повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание (ООП)
Умеет выполнять размыкание и смыкание (ООП)
Подвижные игры
Способен придумать движения в подвижной игре и организовать ее (ФОП)
Способен организовать подвижную игру (ФОП)
Умеет взаимодействовать в команде (ФОП)
Стремится к личной и командной победе (ФОП)
Спортивные упражнения
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)
Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям (ФОП)
Спортивные игры
Умеет взаимодействовать в команде (ФОП)
Проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость (ФОП)
Стремится к личной и командной победе (ФОП)
Демонстрирует ответственность перед командой (ФОП)
Умеет выполнять элементы спортивной игры городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м) (ООП)
Умеет выполнять элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам (ООП)
Умеет выполнять элементы спортивной игры бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом (ООП)
Умеет выполнять элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам (ООП)
Самостоятельная двигательная деятельность
Свободно ориентируется в пространстве (ФОП)
Проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость (ФОП)
Формирование психофизических качеств
Демонстрирует сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества

(ФОП)
Стремится осуществлять самоконтроль (ФОП)
Демонстрирует нравственно-волевые качества (ФОП)
Преодолевает трудности (ФОП)
Формирование знаний правил безопасности
Имеет представления о безопасном поведении в двигательной деятельности (ФОП)
Формирование способности к творчеству
Способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих и продемонстрировать их (ФОП)
Способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых музыкально-ритмических упражнений и продемонстрировать их (ФОП)
Способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых основных движений и продемонстрировать их (ФОП)
Формирование способности к взаимоконтролю и самоконтролю
Дает оценку двигательным действиям других детей и своим (ФОП)
Активный отдых. Физкультурные досуги и праздники
Выполняет ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры- эстафеты, спортивные игры (ООП)
Активный отдых. Туристские прогулки и экскурсии
Овладевает некоторыми туристскими умениями (ФОП)
Проявляет интерес к пешим прогулкам и экскурсиям (ФОП)
Проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь (ФОП)
Имеет представления о туризме, как форме активного отдыха (ФОП)
Имеет представления о туризме как способе ознакомления с природой и культурой родного края (ООП)
Умеет оказывать помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки (ООП)
Умеет наблюдать за природой (ООП)
Умеет ориентироваться на местности (ООП)
Умеет соблюдать правила гигиены и безопасного поведения (ООП)
Умеет соблюдать осторожность в преодолении препятствий (ООП)
Участвует в разнообразных играх и эстафетах (ООП)
Формирование представлений о разных видах спорта, о достижениях российских спортсменов
Имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях (ФОП)

К концу 7 года жизни ребенок

Основная гимнастика (основные движения)
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения и их комбинации с пособиями (ФОП)
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения и их комбинации без пособий (ФОП)
Ходьба
Сохраняет правильную осанку (ФОП)
Свободно ориентируется в пространстве без ориентиров (ФОП)
Умеет ходить в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре (ООП)
Умеет ходить в шеренге в разном темпе (ООП)
Умеет ходить в шеренге по диагонали (ООП)

Умеет ходить в шеренге в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали (ООП)
Умеет ходить в шеренге сперестроениями разными способами (ООП)
Умеет ходить в шеренге обычным, гимнастическим шагом (ООП)
Умеет ходить в шеренге скрестным шагом (ООП)
Умеет ходить в шеренге свывадами (ООП)
Умеет ходить в шеренге в приседе и полуприседе (ООП)
Умеет ходить в шеренге спиной вперед (ООП)
Умеет ходить в колонне спортивной ходьбой (ООП)
Умеет ходить в шеренге на носках с разными положениями рук (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному на пятках (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному с высоким подниманием колена (бедро) (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному широким и мелким шагом (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному приставным шагом вперед и назад (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному в сочетании с другими видами основных движений (ООП)
Умеет ходить в колонне по одному споточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку (ООП)
Упражнения в равновесии
Свободно ориентируется в пространстве без ориентиров (ФОП)
Сохраняет равновесие, правильную осанку (ФОП)
Сохраняет равновесие при ходьбе по скамье с набивным мешочком на голове (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе, выполняя упражнение: приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе, выполняя упражнение: поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе, выполняя упражнение: ходьба с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др. (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе прямо и боком по канату на полу (ООП)
Сохраняет равновесие при ходьбе прямо и боком по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче (ООП)
Сохраняет равновесие, держа баланс стоя на большом набивном мяче (ООП)
Бег
Свободно ориентируется в пространстве без ориентиров (ФОП)
Умеет бегать с разной скоростью 2–3 минуты (ООП)
Умеет бегать с чередованием темпа (ООП)
Умеет бегать с переходом на ходьбу (ООП)
Умеет бегать в среднем темпе (до 300 м.) (ООП)
Умеет бегать в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами) (ООП)
Умеет бегать наперегонки на скорость (от 25-30 метров) (ООП)
Умеет бегать на носках (ООП)
Умеет бегать высоко поднимая колени (ООП)
Умеет бегать с захлестыванием голени назад (ООП)
Умеет бегать, выбрасывая прямые ноги вперед (ООП)

Умеет бегать мелким и широким шагом (ООП)
Умеет бегать в колонне по одному, по двое (ООП)
Умеет бегать в разных направлениях, с заданиями (ООП)
Умеет бегать с преодолением препятствий (ООП)
Умеет бегать со скакалкой (ООП)
Умеет бегать с мячом (ООП)
Умеет бегать, по доске (ООП)
Умеет бегать по дорожке (ООП)
Умеет бегать по бревну (ООП)
Умеет бегать в чередовании с ходьбой (ООП)
Умеет бегать в чередовании с прыжками (ООП)
Умеет бегать через препятствия (высотой 10—15 см.) (ООП)
Умеет бегать спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.) (ООП)
Умеет бегать в усложнённых условиях 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий (ООП)
Выполняет челночный бег (3 по 5 метров) (ООП)
Прыжки
Сохраняет гибкость, равновесие, правильную осанку (ФОП)
Выполняет прыжки на двух ногах на месте разными способами: вперед и назад
Выполняет прыжки на двух ногах на месте разными способами: вправо и влево
Выполняет прыжки на двух ногах с продвижением (по 20—40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой)
Выполняет прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом
Выполняет прыжки на двух, продвигаясь вперед (на 5—6 м.)
Выполняет прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом (ООП)
Выполняет прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе) (ООП)
Выполняет прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый (ООП)
Выполняет прыжки на одной ноге поочередно (ООП)
Выполняет прыжки на одной ноге через линию, веревку (ООП)
Выполняет прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см) (ООП)
Выполняет прыжки в длину с места (от 100—140 см в зависимости от пола, подготовленности) (ООП)
Выполняет прыжки в длину с разбега (180—190 см) (ООП)
Выполняет прыжки с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25—30 см выше поднятой руки (ООП)
Выполняет прыжки с разбега вверх (высота не менее 50 см) (ООП)
Выполняет прыжки через обруч (ООП)
Выполняет прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу) (ООП)
Выполняет прыжки через вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному (ООП)
Выполняет прыжки через вращающуюся вперед и назад длинную скакалку парами (ООП)
Ползание, лазанье
Сохраняет гибкость (ФОП)
Умеет ползать на четвереньках (ООП)
Умеет ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и

отталкиваясь ногами (ООП)
Умеет ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (ООП)
Умеет ползать на животе по бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (ООП)
Умеет ползать на спине по бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (ООП)
Умеет проползть под гимнастической скамейкой (ООП)
Умеет проползть под несколькими пособиями подряд (ООП)
Умеет проползть в туннеле на скорость (ООП)
Умеет пролезть в обруч разными способами (ООП)
Умеет подлезть под дугу несколькими способами подряд (высота 50–35 см) (ООП)
Умеет подлезть под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см) (ООП)
Умеет лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе (ООП)
Бросание, ловля, метание
Демонстрирует меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку (ФОП)
Умеет перебрасывать мячи разного размера друг другу снизу (ООП)
Умеет перебрасывать мячи разного размера друг другу из-за головы (расстояние 3–4 м) (ООП)
Умеет бросать мячи разных размеров вверх, о землю (ООП)
Умеет ловить мяч двумя руками (не менее 20 раз) (ООП)
Умеет ловить мяч одной рукой (не менее 10 раз) (ООП)
Умеет ловить мяч с хлопками (ООП)
Умеет ловить мяч с поворотами (ООП)
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте (ООП)
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой поочередно в движении по прямой (ООП)
Умеет отбивать мяч правой и левой рукой поочередно в движении в разных направлениях от 5 до 10 раз (ООП)
Умеет бросать набивные мячи (0,5 кг) сидя (ООП)
Умеет бросать набивные мячи (0,5 кг) вдаль из-за головы из положения стоя (ООП)
Умеет метать на дальность (6–12 м) левой и правой рукой поочередно в движении в разных направлениях от 5 до 10 раз (ООП)
Умеет метать в горизонтальную цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) (с расстояния 4–5 м) (ООП)
Умеет метать в вертикальную цель (с расстояния 4–5 м) (ООП)
Умеет метать в движущуюся цель (ООП)
Основная гимнастика (общеразвивающие упражнения)
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения и их комбинации с пособиями (ФОП)
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения и их комбинации без пособий (ФОП)
Ритмическая гимнастика
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями (ФОП)
Результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет музыкально-ритмические упражнения и их комбинации без пособий (ФОП)
Умеет выполнять танцевальный шаг польки (ООП)

Умеет выполнять переменный шаг (ООП)
Умеет выполнять шаг с притопом (ООП)
Умеет выполнять шаг с хлопками (ООП)
Умеет выполнять, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке (ООП)
Умеет выполнять выбрасывание ног вперед на носок (ООП)
Умеет выполнять приставной шаг с приседанием и без приседания (ООП)
Умеет выполнять приставной шаг с продвижением вперед, назад, в сторону (ООП)
Умеет выполнять кружение (ООП)
Умеет выполнять подскоки в такт и ритм музыки (ООП)
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги вперед в такт и ритм музыки (ООП)
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги в сторону на носок и на пятку в такт и ритм музыки (ООП)
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками в такт и ритм музыки (ООП)
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с притопом в такт и ритм музыки (ООП)
Умеет выполнять приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки (ООП)
Строевые упражнения
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Умеет выполнять построение (самостоятельно) в колонну по одному (ООП)
Умеет выполнять построение (самостоятельно) в круг (ООП)
Умеет выполнять построение (самостоятельно) в шеренгу (ООП)
Умеет выполнять перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу (ООП)
Умеет выполнять; перестроение из одного круга в несколько (2—3) (ООП)
Умеет производить расчет на первый — второй (ООП)
Умеет производить расчет на первый — второй и выполнять перестроение из одной шеренги в две (ООП)
Умеет выполнять равнение в колонне (ООП)
Умеет выполнять равнение в шеренге (ООП)
Умеет выполнять равнение в кругу (ООП)
Умеет выполнять размыкание и смыкание приставным шагом (ООП)
Умеет выполнять повороты направо, налево, кругом (ООП)
Подвижные игры
Активно и с желанием участвует в подвижных играх (ФОП)
Проявляет инициативу в подвижных играх(ФОП)
Может самостоятельно организовать и провести подвижные игры со сверстниками и младшими детьми(ФОП)
Спортивные упражнения
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Спортивные игры
Осваивает элементы спортивных игр по возрасту (ФОП)
Активно и с желанием участвует в эстафетах (ФОП)
Стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности (ФОП)
Демонстрирует ответственность перед командой (ФОП)
Умеет выполнять элементы спортивной игры городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит (ООП)
Умеет выполнять элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от

груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание 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 (ООП)
Умеет выполнять элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам (ООП)
Умеет выполнять элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения (ООП)
Умеет выполнять элементы спортивной игры бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку (ООП)
Умеет выполнять элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола (ООП)
Самостоятельная двигательная деятельность
<i>Текст в программе отсутствует</i> (ФОП)
Формирование психофизических качеств
Проявляет психофизические качества (ФОП)
Проявляет волевые качества (ФОП)
Преодолеывает трудности (ФОП)
Формирование знаний правил безопасности
Соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности (ФОП)
Формирование способности к творчеству
Проявляет двигательное творчество (ФОП)
Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх (ФОП)
С удовольствием импровизирует (ФОП)
Формирование способности к взаимоконтролю и самоконтролю
Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми (ФОП)
Развитие инициативы, морально-нравственных качеств
Проявляет инициативу (ФОП)
Проявляет находчивость (ФОП)
Проявляет морально-нравственные качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.) (ФОП)
Оказывает помощь товарищам (ФОП)
Активный отдых. Физкультурные досуги и праздники
Выполняет сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений (ООП)
Участствует в подвижных играх, в том числе, играх народов России, играх-эстафетах (ООП)
Выполняет музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания (ООП)

Активный отдых. Туристские прогулки и экскурсии
Осваивает простейшие туристские навыки: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки) (ФОП)
Ориентируется на местности (ФОП)
Соблюдает правила безопасного поведения во время пеших туристских прогулок и экскурсий: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, (ФОП)
Участствует в пешеходных прогулках на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года продолжительностью от 1 до 2,5 час остановкой от 10 до 15 минут. (ООП)
Участствует в пешеходных прогулках на расстояние от 1 до 2 км в холодный период продолжительностью от 1 до 2,5 час остановкой от 10 до 15 минут. (ООП)
Имеет представления о туризме, как форме активного отдыха (ООП)
Имеет представления о туристских маршрутах (ООП)
Имеет представления о видах туризма (ООП)
Умеет преодолевать несложные препятствия на пути (ООП)
Умеет наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений (ООП)
Умеет оказывать помощь товарищу (ООП)
Умеет преодолевать осуществлять страховку при преодолении препятствий (ООП)
Умеет соблюдать правила гигиены во время туристской прогулки (ООП)
Формирование представлений о разных видах спорта, о достижениях российских спортсменов
Имеет начальные представления о некоторых видах спорта и спортивных достижениях (ФОП)

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации (далее - ДОО) – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности инструктора по физической культуре, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса по реализации задач физического развития детей в конкретной возрастной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Во ФГОС ДО указано, что при реализации ООП ДО может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогическим работником в рамках педагогической диагностики. Данное положение свидетельствует о том, что педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, а вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им ООП ДО, формах организации и методах решается

непосредственно Организацией.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка (в т.ч. в физическом развитии, прим. составителя рабочей программы) на разных этапах дошкольного детства;

целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

освоение ООП не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) физического развития ребенка могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется образовательным учреждением. Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы, в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику физического развития ребенка.

Педагогическая диагностика физического индивидуального развития детей проводится инструктором по физической культуре в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа детской деятельности, специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Ведущим методом педагогической диагностики является наблюдение. Осуществляя педагогическую диагностику, педагог наблюдает за поведением ребенка в разных видах физкультурной деятельности, специфичных для детей

раннего и дошкольного возраста. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в физкультурной деятельности. Педагог может установить соответствие общих планируемых результатов с результатами достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие» (раздел «Физическая культура»).

В процессе наблюдения инструктор по физической культуре обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации инструктор по физической культуре выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта физического развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка, критерии их оценки. Фиксация данных наблюдения позволят педагогу отследить, выявить и проанализировать динамику в физическом развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, которые позволяют выявить наличие интереса к физкультурным видам деятельности, уточнить знания в области физкультуры и спорта и др.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых инструктор по физической культуре выстраивает взаимодействие с детьми, организует предметно-развивающую среду, мотивирующую активную двигательную деятельность воспитанников, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения ООП, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагог-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

Для проведения исследования физического развития детей дошкольного возраста в МБДОУ детском саду № 105 используются следующие методические материалы.

Цель: определение уровня физического развития детей. Критерии и методы проведения диагностики) по возрастным группам представлены в приложении 1.

Определение уровня развития психофизических качеств дошкольников (Малоземова И.И.)

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является **физическая подготовленность**.

Ее диагностика позволяет:

- определить технику овладения основными двигательными умениями;
- выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- развивать интерес к занятиям физической культурой;
- определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности **психофизических качеств** (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При проведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на **сензитивные периоды развития психофизических качеств**.

В 5–6 лет — скоростно-силовые качества и выносливость;

В 7 лет — ловкость и выносливость.

В проводимой диагностике инструктор по физической культуре учитывает, что между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимает старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОО.

В процессе диагностики оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группы здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития детей, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и физических качеств (сила, выносливость)

На каждого ребенка заводится информационно-диагностическая карта. Воспитатели подводят итоги в конце года. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Методика проведения диагностики. На основе полученной информации от всех специалистов определяются направления работы в целом по учреждению, по каждой возрастной группе.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4–7 лет); прыжок в длину с места (4–7 лет), метание мешочка с песком правой и левой рукой; координационные способности, в том числе удержание равновесия; гибкость - наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4–7 лет), выносливость и быстрота.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота - бег на 30 м (4–7 лет); скоростно-силовые качества - метание мешочка с песком весом 150–200 г (4–7 лет); ловкость челночный бег 3x10 м (4–7 лет); выносливость бег 90 м (5 лет), 120 м (6 лет), 150 м (7 лет).

До обследования в зале размечают площадку для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке - для метания мешочка с песком. Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания (по состоянию здоровья). Инструктор по физической культуре готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание вдаль.

Высокий уровень — ребенок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет).

Средний уровень — ребенок справляется с большей частью элементов техники (синий цвет).

Низкий уровень — ребенок допускает значительные ошибки (зеленый цвет).

Определение физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. Во вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста, это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной малоподвижная игра или игровое упражнение - релаксация.

Прыжок в длину с места

Предварительная работа. В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку — (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика тестирования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4–5 лет

предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением вперед); дети 6–7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед).

После разминки инструктор предлагает детям 4–5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6–7 лет — встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребенок делает 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели.

Средний возраст

1. И. п.: а) Ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседания с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) Двумя ногами одновременно; б) мах руками вверх — вперед.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст

1. И. п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с пере-катом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень — соответствие всем показателям.

Средний уровень — соответствие трем показателям.

Низкий уровень — соответствие двум показателям.

Метание мешочка с песком

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см. на дистанции 2 м.). Готовят 3 мешочка с песком весом 200г, мел.

Методика обследования. После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) Произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска (в см).

Качественные показатели.

Средний возраст.

1. И.п.: а) Стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; б) предмет в правой руке на уровне груди

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз — назад; в) поворот в направлении броска, правая рука — вверх — вперед.

3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль — вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

Старший возраст.

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.

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

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль — вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

Высокий уровень — соответствие всем показателям.

Средний уровень — соответствие трем показателям.

Низкий уровень — соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности гибкости

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

Методика обследования. С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше их положения сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает 2 попытки.

Количественный показатель: величина наклона (в см).

Определения уровня координационных способностей

1. Определение ловкости. Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте — 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише — стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

Методика обследования. Инструктор дает задание — пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

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

2. Определение ловкости. Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Инструктор предлагает детям 5–6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет — отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов.

Определение равновесия

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

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

Определение качества выполнения движения

При оценке качества выполнения движения исключить:

- 1) возрастную дискоординацию;
- 2) медицинские показания (гипертонус, врожденная косолапость, изотонический рефлекс и т. д.);
- 3) степень значимости ошибок:
 грубые - синего цвета
 средние -зелёного цвета
 мелкие – красного цвета

Таблица 2

№ п/п	Основное движение	Степень значимости ошибки		
		Грубые синий цвет	Средние зелёный цвет	Мелкие Красный цвет
1	Техника прыжка в длину с места	1. Отсутствие фазы полета. 2. Жесткое приземление. 3. Падение вперед или назад, с опорой на руки.	1. Отсутствие замаха. 2. Толчок с одной ноги.	1. Ошибка в принятии исходного положения
2	Оценка гибкости из и. п. стоя на скамейке	1. Потеря равновесия.	1. Сгибание ног в коленном суставе.	1. Ошибка в и. п.
3	Техника упражнения на пресс	1. Выполнение с отталкиванием локтя-ми или с помощью взрослого	1. Потеря вертикальности направления движения	1. Подъем туловища слегка — не доходит до 90°

4	Техника метания правой (левой) рукой	1. Несогласованность движения ног, туловища и рук. 2. Нарушение траектории полета пред-мета.	1. Ошибка в принятии исходного положения «замах» 2. Ошибка в движении руки. 3. Ошибка при сохранении равновесия.	1. Ошибка в исходном положении. 2. Недостаточная амплитуда движения
---	--------------------------------------	---	--	--

Подводя итоги диагностики, важно не просто установить уровень сформированных психофизических качеств (высокий, средний, низкий), но выявить темп прироста психофизических качеств у каждого ребенка, который можно определить по формуле В. И. Усакова:

$$W = 100(V_2 - V_1) \cdot \frac{1}{2} (V_1 + V_2)$$

где W — прирост показателей (%), V_1 — исходный уровень, V_2 — конечный уровень.

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста:

- неудовлетворительно: до 8% прирост за счет естественного роста;
- удовлетворительно: 8–10% прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности;
- хорошо: 10–15% прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;
- отлично: свыше 15% за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

В МБДОУ детском саду № 105 г. Твери используется общероссийская система мониторинга физического развития детей, утвержденная постановлением Правительством РФ 29 декабря 2002 года № 916 (определение уровня физической подготовленности мальчиков и девочек 4-7 лет).

Оценки физической подготовленности мальчиков и девочек 4-7 лет представлены в таблицах 3-4.

Таблица 23

Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					

4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек.					
Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
Тест 2. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и Ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	76 и Ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
7,0-7,5	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	122 и выше
7,6-7,11	63 и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше
Тест 3. Подъём туловища в сед (количество раз за 30 сек)					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже

5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

**Тест 5. Гибкость
(по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)**

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	>8	6—8	1—5		<2
5	>9	7—9	2—6	0—1	<1
6	>10	9—10	3—7	+1—2	<1

7	>11	9—11	4—8	+2—3	<2
Тест. 6. Челночный бег 3 x 10 м (с) (по Ю.Н.Вавилову, 1955)					
Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	<11,9	12,2—11,9	12,5—12,3	13,0—12,6	>13,0
5	<11,2	11,3—11,2	12,0—11,7	12,5—12,5	>12,5
6	<10,6	10,9—10,6	11,3—11,0	11,7—11,0	>11,8
7	<10,0	10,4—10,0	10,9—10,5	11,3—11,0	>11,4

Таблица 4

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет
Девочки**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше

7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
Тест 3. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше
7,0-7,5	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше
7,6-7,11	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
Тест 4. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)					
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже

7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Тест 5. Прыжок в длину с места (см)					
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже
Тест 5. Гибкость (по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)					
Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	>10	8—10	3—7	0—2	<0
5	>11	9—11	4—8	1—3	<1
6	>13	10—13	5—9	2—4	<2
7	>18	15—18	9—14	4—8	<1

Тест. 6. Челночный бег 3 x 10 м (с) (по Ю.Н.Вавилову, 1955)					
Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	<12,1	12,4—12,1	12,7—12,5	13,2—12,8	>13,2
5	<11,4	11,8—11,4	12,2—11,9	12,8—12,3	>12,8
6	<10,8	11,1—10,8	11,5—11,2	12,0—11,7	>12,0
7	<10,2	10,6—10,2	11,1—10,7	11,6—11,2	>11,6

ТЕСТ «Подъём туловища в сед за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола).

Из и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъёмов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в и.п., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком. Участникам дается 1 попытка.

ТЕСТ «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей).

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 3 попытки. В зачёт идет лучший результат.

ТЕСТ «Наклон туловища вперед» (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться 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 ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

1.4. Врачебно-педагогический контроль

Для эффективности физического развития детей дошкольного возраста в МБДОУ детском саду № 105 г.Твери проводятся регулярные наблюдения врача, медсестры совместно с инструктором по физической культуре, старшим воспитателем и руководителем ОУ за организацией всех форм и видов физкультурной работы.

Медико-педагогические наблюдения помогают не только правильно построить занятия, утреннюю гимнастику, игры и самостоятельную двигательную деятельность дошкольников, но и обеспечить индивидуальный подход к детям, проследить за состоянием их здоровья. В ряде случаев для ослабленных детей необходимо сокращать количество упражнений, время, отведенное на выполнение движений, использовать дополнительные паузы.

Вместе с тем отсутствие видимых изменений частоты пульса и дыхания за период занятия свидетельствует о недостаточной физической нагрузке и необходимости активизации двигательной деятельности ребенка.

Медико-педагогические наблюдения – это эффективные мероприятия, в процессе которых одновременно проводится контроль за распределением и интенсивностью физической нагрузки (на протяжении всего занятия), а также за общей и двигательной активностью детей.

Первому служит построение физической кривой занятия, второму — определение его общей и моторной плотности.

Физиологическая кривая занятия строится на основании результатов измерения частоты пульса за 10 с в следующие моменты занятия: до его начала, после вводной части, во время общеразвивающих упражнений, упражнений в основных видах движений (спортивных упражнений и игр, входящих в основную часть занятия), подвижной игры, после заключительной части занятия и в восстановительном периоде после окончания занятия в течение 3—5 мин.

В зависимости от содержания, формы организации и методики занятия выстраиваются физиологические кривые разного типа с одной или несколькими вершинами. В целом при правильном построении занятия и правильной методике физиологическая кривая отражает постепенное нарастание физической нагрузки от начала занятия к максимальному ее проявлению во время подвижной игры и снижение ее в заключительной части. Увеличение частоты сердечных

сокращений в основной части занятия (подвижная игра) на 80—100% по отношению к исходному показателю считается нормальным. Спустя 2—3 мин после окончания занятия частота сердечных сокращений возвращается к исходной величине.

Учитывается тот фактор, что степень увеличения частоты сердечных сокращений во многом зависит от эмоционального состояния детей.

Тренирующий эффект физкультурных занятий достигается при среднем уровне частоты сердечных сокращений 130—140 ударов в 1 мин у детей 3—4 лет и 140—160 ударов в 1 мин у детей 5—7 лет.

Контроль за активностью детей на занятиях и во время игр точнее всего может быть осуществлен педагогом посредством хронометража, по результатам которого высчитывается плотность занятия.

Общая плотность физкультурного занятия представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах: $\text{Общая плотность} = \frac{\text{полезное время}}{\text{продолжительность занятия}} \times 100$. Общая плотность занятия должна составлять не менее 80—90%.

Моторная плотность, которая характеризуется отношением времени непосредственного выполнения ребенком физических упражнений и игр ко всей продолжительности занятия, колеблется. Она зависит от задач, содержания и методики конкретных видов занятий, от условий их проведения и возраста детей. Как правило, если на занятии ставится задача разучивания техники двигательных действий, правил подвижных и спортивных игр, его моторная плотность будет ниже моторной плотности занятия, на котором решаются задачи совершенствования движений и развития физических качеств.

$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{время, затраченное на движения}}{\text{общее время занятия}} \times 100$.

Количественная характеристика

В младших возрастных группах моторная плотность занятий достигает 70—80%, в старших - 60—85%. Надо стремиться к тому, чтобы моторная плотность занятий на открытом воздухе всегда была несколько выше, чем тех, которые проводятся в помещении.

Важно учитывать индивидуально-типологические особенности детей, принадлежность ребенка к основной (отсутствие медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физкультурой и закаливания) или специальной группе — для ослабленных детей (временные ограничения количества и интенсивности занятий).

Значительное место в работе медицинского и педагогического персонала в дошкольном учреждении занимает повседневная забота об обеспечении санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий (в помещении и на открытом воздухе), инвентаря, одежды и обуви детей. При этом принимаются все меры для обеспечения безопасности занятий и предупреждения травматизма.

2. Содержательный раздел

2.1. Задачи образовательной области «Физическое развитие», раздел «Физическая культура»

Задачи образовательной области «Физическое развитие», раздел «Физическая культура» по возрастным группам представлены в таблице 5.

Задачи образовательной области «Физическое развитие», раздел «Физическая культура» по возрастным группам

Таблица 5

Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)
Основные задачи	
Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка	Продолжать обогащать двигательный опыт
Создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая <i>техническому</i> выполнению разнообразных физических упражнений в разных формах двигательной деятельности	Создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения
Создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая <i>техническому</i> выполнению разнообразных музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности	Создавать условия для освоения элементов спортивных игр
Продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве	Создавать условия для освоения элементарных туристских навыков
Продолжать учить выполнять движения скоординировано	Развивать психофизические качества
Продолжать учить выполнять движения согласованно	Развивать координацию
Продолжать учить, сохранять правильную осанку	Развивать равновесие
Формировать психофизические качества	Развивать гибкость
Формировать координацию	Развивать меткость
Формировать гибкость	Развивать самоконтроль
Формировать меткость	Развивать самостоятельность
	Развивать творчество при выполнении движений
	Учить соблюдать правила в подвижной игре
	Учить взаимодействовать в команде
	Учить согласовывать действия свои и других детей
	Учить ориентироваться в пространстве
	Формировать представления о разных видах спорта
	Формировать представления о достижениях российских спортсменов
Воспитательные задачи	
Воспитывать волевые качества	Воспитывать патриотические чувства

Воспитывать произвольность	Воспитывать нравственно-волевые качества в подвижных играх
Воспитывать стремление соблюдать правила в подвижных играх	Воспитывать нравственно-волевые качества в спортивных играх и упражнениях
Воспитывать стремление проявлять творчество при выполнении физических упражнений	Учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни в двигательной деятельности
Воспитывать стремление проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений	Учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни во время туристских прогулок и экскурсий
Воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям	Учить осознанно соблюдать правила безопасности в двигательной деятельности
Воспитывать интерес и положительное отношение к разным формам двигательной деятельности	Учить осознанно соблюдать правила безопасности во время туристских прогулок и экскурсий
	Поощрять стремление детей выполнять ведущую роль в подвижной игре
	Поощрять стремление детей осознанно относиться к выполнению правил
	Поощрять стремление детей преодолевать препятствия
	Поощрять стремление детей проявлять нравственно-волевые качества
	Поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками
Основная гимнастика (основные движения)	
Ходьба	
Учить ходить обычным шагом, согласовывая движения рук и ног	Учить ходить обычным шагом
Учить ходить гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног	Учить ходить на носках
Учить ходить на носках,	Учить ходить на пятках
Учить ходить с высоким подниманием колен	Учить ходить с высоким подниманием колен
Учить ходить мелким и широким шагом	Учить ходить мелким и широким шагом
Учить ходить приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие	Учить ходить приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием
Учить ходить в колонне по одному	Учить ходить в колонне по одному
Учить ходить в колонне по двое (парами)	Учить ходить в колонне по двое (парами)
Учить ходить по прямой	Учить ходить с предметами, по кругу
Учить ходить по кругу	Учить ходить с предметами вдоль границ зала
Учить ходить вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами);	Учить ходить «змейкой» (между восемью предметами)
Учить ходить «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами)	Учить ходить врассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
Учить ходить в обход по залу	Учить ходить врассыпную по диагонали
Учить ходить врассыпную	Учить ходить в чередовании с бегом
Учить ходить в разном темпе	Учить ходить в чередовании с прыжками

Учить ходить с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)	Учить ходить в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
Учить ходить спереходом на бег	Учить ходить с изменением направления
Учить ходить в чередовании с прыжками	Учить ходить с изменением темпа
Учить ходить с изменением направления	Учить ходить с изменением со сменой направляющего.
Учить ходить со сменой направляющего	
Учить ходить между линиями (расстояние 15–10 см)	
Упражнение в равновесии	
Учить ходить по скамье	Учить ходьбе между линиями
Учить ходить по доске с перешагиванием через предметы,	Учить ходьбе по доске
Учить ходить по доске с мешочком на голове	Учить ходьбе по широкой гимнастической скамейке,
Учить ходить по доске - руки в стороны	Учить ходьбе по узкой гимнастической скамейке
Учить ходить по доске с предметом в руках	Учить ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы
Учить ходить по доске, ставя ногу с носка	Учить ходьбе по бревну с поворотом
Учить ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)	Учить ходьбе по бревну с мешочком на голове
Учить перешагивать через предметы высотой 20–25 см от пола	Учить ходьбе по бревну, ставя ногу с носка, руки в стороны
Учить перешагивать через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга)	Учить ходьбе по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)
Учить перешагивать через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук	Учить ходьбе с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей)
Бег	
Учить бегать в разном темпе	Учить бегать с разной скоростью
Учить бегать со сменой ведущего	Учить бегать на носках
Учить бегать в медленном темпе в течение 50–60 секунд	Учить бегать с высоким подниманием колен
Учить бегать в быстром темпе (расстояние 10 м)	Учить бегать, мелким шагом
Учить бегать спокойно на носках	Учить бегать широким шагом
Учить бегать с высоким подниманием колен,	Учить бегать в колонне по одному
	Учить бегать, в колонне парами
Учить бегать мелким шагом	Учить бегать в разных направлениях: по кругу
	Учить бегать в разных направлениях: в рассыпную
Учить бегать широким шагом	Учить бегать между предметами
Учить бегать в колонне по одному 1-1,5 минуты	Учить бегать со сменой ведущего
Учить бегать парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с	Учить бегать в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза)

движениями партнера	
Учить бегать «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов)	Учить бегать с увертыванием
Учить бегать со старта на скорость (расстояние 15—20 м)	Учить бегать челночным бегом 3 по 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин)
Учить бегать в медленном темпе (до 2 мин.)	
Учить бегать со средней скоростью (на расстояние 40—60 м)	
Учить бегать со средней скоростью (на расстояние 40—60 м) в чередовании с ходьбой 80—100 м	
Ползание, лазанье	
Учить ползать на четвереньках в быстром темпе	Учить ползать на четвереньках по прямой
Учить ползать на четвереньках, опираясь на стопы ладони	Учить ползать на четвереньках «змейкой» (расстояние — 10 м)
Учить подлезать под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед	Учить ползать между предметами
Учить подлезать под дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед	Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
Учить пролезать в обруч	Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на стопы и ладони
Учить перелезатть через бревно	Учить подлезать под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед
Учить перелезатть через гимнастическую скамейку	Учить подлезать под дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед
Учить лазанью по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево	Учить пролезать в обруч
	Учить перелезатть через бревно
	Учить перелезатть через гимнастическую скамейку
	Учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм
	Учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, с изменением темпа
	Учить лазать по гимнастической стенке перелезая с одного пролета на другой вправо и влево
	Учить; лазать по веревочной лестнице со страховкой
Катание, бросание, ловля, метание	

Учить отбиванию мяча о землю правой и левой рукой	Учить прокатывание мячей друг другу между предметами
Учить бросанию и ловле мяча кистями рук (не прижимая к груди)	Учить прокатывание обручей друг другу между предметами,
Учить перебрасыванию мяча друг другу и педагогу	Учить прокатывание мячей друг другу из разных исходных положений
Учить прокатыванию мячей друг другу	Учить прокатывание обручей друг другу из разных исходных положений
Учить прокатывание обручей друг другу	Учить бросанию мяча друг другу снизу и ловле его на расстоянии 1,5 м по прямой
Учить прокатыванию мячей между предметами (на расстоянии 1,5 м)	Учить бросанию мяча друг другу из-за головы и ловле его на расстоянии 1,5 м по прямой
Учить прокатыванию обручей между предметами (на расстоянии 1,5 м)	Учить бросанию мяча друг другу от груди и ловле его на расстоянии 1,5 м. по прямой
Учить перебрасыванию мяча двумя руками из-за головы	Учить бросанию мяча друг другу снизу на расстоянии 1,5 м. с отбивкой о землю и ловле его
Учить перебрасыванию мяча одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.)	Учить бросанию мяча друг другу из-за головы на расстоянии 1,5 м. с отбивкой о землю и ловле его
Учить бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками (5 раз подряд)	Учить бросанию мяча друг другу от груди с отбивкой о землю и ловле его
Учить бросанию мяча о землю и ловле его двумя руками (5 раз подряд)	Учить перебрасыванию мяча через препятствия друг другу из положения сидя (с расстояния 2 м)
Учить отбиванию мяча о землю правой рукой(не менее 5 раз подряд)	Учить перебрасыванию мяча через препятствия друг другу из положения стоя (с расстояния 2 м)
Учить отбиванию мяча о землю левой рукой(не менее 5 раз подряд)	Учить отбиванию мяча правой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте
Учить метанию предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м)	Учить отбиванию мяча левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте
Учить метанию предметов в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой рукой	Учить отбиванию мяча правой рукой (не менее 5 раз подряд) в движении (расстояние от до 4 до 6 метров);
Учить метанию предметов в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м левой рукой	Учить отбиванию мяча левой рукой (не менее 5 раз подряд) в движении (расстояние от до 4 до 6 метров)
Учить метанию предметов в вертикальную цель	Учить метанию прямой рукой сверху предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м),
	Учить метанию прямой рукой снизу предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м),
	Учить метанию прямой рукой сбоку предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м),
	Учить метанию из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м)
	Учить метанию в горизонтальную цель (с

	расстояния 3,5–4 м) правой ой рукой
	Учить метанию в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) левой рукой
	Учить метанию в вертикальную цель с расстояния 1,5–2 метра
Прыжки	
Учить прыгать на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой)	Учить прыжкам на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой)
Учить энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги	Учить прыжкам на месте с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м)
Учить прыгать со сменой ног	Учить прыжкам попеременно на правой и левой ноге
Учить прыгать ноги вместе — ноги врозь	Учить прыжкам ноги вместе и врозь
Учить прыгать ноги вместе — ноги врозь с хлопками над головой	Учить прыжкам с поджатыми ногами («зайчики»)
Учить прыгать ноги вместе — ноги врозь с хлопками за спиной	Учить прыжкам с разведенными коленями («лягушки»)
Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед	Учить прыжкам на одной ноге (на правой и левой поочередно)
Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед-назад	Учить прыжкам в чередовании и в комбинации с другими основными движениями
Учить прыгать на двух ногах с поворотами	Учить прыжкам в чередовании и в комбинации с общеразвивающими упражнениями
Учить прыгать на двух ногах боком (вправо, влево)	Учить прыжкам в длину с места (от 80 см.)
Учить спрыгивать (с высоты 20–25 см.) со страховкой	Учить прыжкам в длину с места через линию
Учить перепрыгивать через предметы (высотой 5–10 см.)	Учить прыжкам в длину с места поочередно через 5-6 линий, расстояние между которыми одинаковое
Учить прыжкам в длину с места (на расстояние 70 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении	Учить прыжкам в длину с места поочередно через 5-6 плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое
Учить прыжкам в длину с места через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении	Учить прыжкам в длину с места поочередно через 5-6 линий, расстояние между которыми разное: от 30 до 60 см
Учить прыжкам через короткую скакалку	Учить прыжкам в длину с места поочередно через 5-6 плоских обручей, расстояние между разное: от 30 до 60 см
	Учить прыжкам через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); с высоты 20-25 см
	Учить прыжкам с короткой скакалкой на

	двух ногах на месте
	Учить прыжкам с короткой скакалкой на двух ногах с продвижением
	Учить прыжкам с короткой скакалкой на двух ногах на месте, вращая ее вперед и назад
	Учить прыжкам с короткой скакалкой на двух ногах с продвижением, вращая ее вперед и назад
	Учить прыжкам через длинную скакалку неподвижную
	Учить прыжкам через длинную скакалку качающуюся
Общеразвивающие упражнения	
Общие указания: включать разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики	Общие указания: -поддерживать стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.); -подбирать упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь;руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); -разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики
Учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет)	Упражнять детей: - в поднимании рук вперед, в стороны, вверх, - в поднимании рук через стороны вверх одновременно; - в поднимании рук через стороны вверх поочередно; - в поднимании рук через стороны вверх сочетая движения рук и ног, -в поворотах влево и вправо, держа руки на поясе, - в наклонах вперед, вниз, держа руки на поясе, - в н а к л о н а х в стороны, держа руки на поясе, - в н а к л о н а х в стороны, разводя руки в стороны; - в поднимании ног над полом, - в сгибании и разгибании ног из положения сидя, - в сгибании и разгибании ног из положения лежа на боку; - в выполнении упражнений в приседе, держа руки на поясе, -в выполнении упражнений в полуприседе, держа руки на поясе, - в выполнении упражнений в приседе, вытянув руки вперед,

	<ul style="list-style-type: none"> - в выполнении упражнений в полуприседе, вытянув руки вперед, - в выполнении упражнений в приседе, руки в стороны, - в выполнении упражнений в полуприседе, руки в стороны - в выполнении упражнений в приседе с предметами, - в выполнении упражнений в приседе без предметов, в выполнении упражнений в полуприседе с предметами, - в выполнении упражнений в полуприседе без предметов
Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений	Поддерживать инициативу детей
Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (медленном, среднем, быстром)	Поддерживать самостоятельность детей
Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения с оборудованием	Поощрять придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя
Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения без оборудования	Поощрять придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для сверстников
<p>Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения из положений:</p> <ul style="list-style-type: none"> -руки вниз, -руки на поясе, -руки перед грудью; -махи руками вперед, вверх, назад -круговые движения руками, согнутыми в локтях -повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе -повороты корпуса в стороны разводя руки в стороны -наклоны вперед -наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием -класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь) -поднимание ног над полом из положения сидя -поднимание ног над полом из положения лежа -перевороты со спины на живот перекатом -перевороты со спины на живот 	

<p>перекатом, держа в вытянутых руках предмет</p> <ul style="list-style-type: none"> -приседания, держа руки на поясе -приседания, вытянув руки вперед -приседания руки в стороны с предметом -приседания руки в стороны без предметов 	
Ритмическая гимнастика	
<p>Общие указания: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включать в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры.</p>	<p>Общие указания: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, включать во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры.</p>
<p>Включать упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба под ритм, - ходьба под музыку в разном темпе на полупальцах, -ходьба топающим шагом, -ходьба вперед и назад (спиной), -ходьба приставным шагом прямо, -ходьба приставным шагом боком, -галоп в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; -ходьба по кругу, держась за руки; -ходьба с высоким подниманием колена на месте -ходьба с высоким подниманием колена в движении прямо -ходьба с высоким подниманием колена в движении вокруг себя, - подскоки по одному под ритм, - подскоки по одному под музыку, -поскоки в парах под ритм, -поскоки в парах под музыку, -выставление ноги на пятку, -выставление ноги на носок, -притопывание под ритм, - повороты, - поочередное «выбрасывание» ног, -движение по кругу, выполняя шаг с носка, -ритмично хлопать в ладоши, - выполнять комбинации из двух освоенных движений 	<p>Включать упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба под музыку в соответствии с общим характером музыки, -ходьба под музыку в разном темпе - бег под музыку в соответствии с общим характером музыки - бег под музыку в разном темпе - ходьба на высоких полупальцах, - бег на высоких полупальцах, -ходьба на носках, -бег на носках, - ходьба на пятках, - ходьба пружинящим шагом, - ходьба топающим шагом, -ходьба «с каблука», - ходьба вперед и назад (спиной), - ходьба с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа, -легкий ритмичный бег на носках, - прямой галоп, - боковой галоп, - галоп (кружение); -подскоки на месте; -подскоки и продвижением вперед, -подскоки вокруг себя, -подскоки в сочетании с хлопками -подскоки в сочетании с хлопками и бегом, -кружения по одному, -кружения в парах
Подвижные игры.	
<p>Закреплять основные движения</p>	<p>Продолжать развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений,</p>

Развивать психофизические качества в подвижных играх	Продолжать развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений
Учить брать роль водящего	Совершенствовать основные движения в играх-эстафетах
Развивать пространственную ориентировку	Оценивать и поощрять соблюдение правил
Развивать глазомер	Учить быстро ориентироваться в пространстве
Развивать самостоятельность	Учить наращивать и удерживать скорость
Развивать инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников	Учить проявлять находчивость
Приучать к выполнению правил без напоминания	Учить проявлять целеустремленность.
Поощрять проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений)	Обучать взаимодействию детей в команде поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников
	Воспитательные задачи в проведении подвижных игр
	Поощрять оказание помощи и взаимовыручки
	Поощрять инициативу при организации игр с небольшой группой сверстников
	Поощрять инициативу при организации игр с младшими детьми
	Воспитывать и поддерживать проявление нравственно-волевых качеств
	Воспитывать и поддерживать проявление самостоятельности .
	Воспитывать и поддерживать проявление сплоченности
	Воспитывать чувство ответственности за успехи или поражения команды
	Воспитывать стремление к победе, к преодолению трудностей
	Развивать творческие способности
	Поддерживать инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений)
	Способствовать формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх
Строевые упражнения	
Учить построению в колонну по одному	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному
Учить построению по два, по росту	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение в шеренгу
Учить построению враспынную	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение в круг по

	ориентирам и без)
Учить размыканию и смыканию на вытянутые руки	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение в два круга (по ориентирам и без)
Учить равнению по ориентирам и без;	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение по диагонали, в два звена
Учить равнению без ориентиров	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение по диагонали, в три звена
Учить перестроению из колонны по одному в колонну по два в движении	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: перестроение из одной колонны в две
Учить перестроению со сменой ведущего	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: перестроение из одной колонны в шеренгу по два, равняясь по ориентирами и без них
Учить перестроению в звенья на ходу по зрительным ориентирам	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: повороты направо
Учить поворотам переступанием в движении направо	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: повороты налево
Учить поворотам переступанием в движении, налево	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: кругом
Учить поворотам переступанием кругом на месте	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: размыкание и смыкание
Спортивные упражнения	
Обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.	Обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона.
Спортивные игры	
	Обучать детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования: Городки: -бросание биты сбоку, -выбивание городка с кона (5—6 м) -выбивание городка с полукона (2—3 м). Элементы баскетбола: -перебрасывание мяча друг другу от груди; -ведение мяча правой и левой рукой; -забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; -игра по упрощенным правилам. Бадминтон:

	<p>-отбивание волана ракеткой в заданном направлении;</p> <p>- игра с педагогом</p> <p>Элементы футбола:</p> <p>-отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;</p> <p>-обведение мяча между предметов;</p> <p>-обведение мяча вокруг предметов;</p> <p>-отбивание мяча о стенку;</p> <p>-передача мяча ногой друг другу (3—5 м);</p> <p>-игра по упрощенным правилам</p>
Активный отдых	
<p>Физкультурные праздники и досуги Общие указания.</p> <p>Праздники Привлекать детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).</p> <p>Досуги Досуг организовывать 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. В содержание включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подвижные игры, -игры с элементами соревнования, -аттракционы, -музыкально-ритмические упражнения -танцевальные упражнения. <p>В проведении досугов и праздников решать задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -приобщать к здоровому образу жизни, -воспитывать социально-значимые качества -воспитывать патриотические чувства -приобщать детей к государственным праздникам, -проводить подвижные игры народов России. <p>День здоровья. Проводить 1 раз в три месяца. В этот день организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе</p>	<p>Физкультурные праздники и досуги Общие указания.</p> <p>Праздники Организовывать праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). В содержание праздников включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ранее освоенные движения, в том числе: -спортивные упражнения -гимнастические упражнения, -подвижные игры, - игры- эстафеты, -спортивные игры <p>Досуги Досуг организовывать 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. В содержание включать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подвижные игры, -игры-эстафеты, -музыкально-ритмические упражнения, - творческие задания. <p>В процессе досугов и праздников решать задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -приобщать к здоровому образу жизни, - воспитывать социально-значимые качества -воспитывать патриотические чувства -приобщать детей к государственным праздникам, -приобщать детей к олимпиаде -приобщать детей к другим спортивным событиям, -включать подвижные игры народов

	<p>России.</p> <p>Дни здоровья. Проводить 1 раз в квартал и организовывать оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии Организовывать для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формировать представления</p> <ul style="list-style-type: none"> - о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; - оказывать помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, - учить наблюдать за природой, - учить ориентироваться на местности, - учить соблюдать правила гигиены - учить соблюдать правила безопасного поведения, - учить соблюдать осторожность в преодолении препятствий; - организовывать с детьми разнообразные игры и эстафеты
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
Основные задачи	
<p>Продолжать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обогащать двигательный опыт, - развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; - развивать психофизические качества, - развивать самоконтроль, - развивать самостоятельность, - развивать творчество при выполнении движений, - развивать ориентировку в пространстве. <p>Учить самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p>Расширять и уточнять представления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о туризме, как форме активного отдыха, - физкультуре и спорте, - спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий 	
Воспитательные задачи	
<p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремление соблюдать правила в подвижной игре, - умение взаимодействовать в команде; 	

<ul style="list-style-type: none"> - патриотические чувства, - нравственно-волевые качества, - гражданскую идентичность в двигательной деятельности. <p>Формировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанную потребность в двигательной активности, - знания и представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, - знания и представления о правилах безопасности при проведении туристских прогулок и экскурсий
<p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения)</p>
<p>Ходьба</p>
<p>Упражнять в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному, - в колонне по двое, - в колонне по трое, - в колонне по четыре, - в шеренге в разном темпе - в шеренге в разных направлениях: по кругу, - по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, - по диагонали, - сперестроениями, - в ходьбе разными способами: обычным шагом, - гимнастическим шагом, - скрестным шагом, - свывадами, - в приседе - в полуприседе, - спиной вперед, - спортивной ходьбой, - на носках с разными положениями рук, - на пятках, - с высоким подниманием колена (бедра), - широким шагом - мелким шагом, - приставным шагом вперед и назад, - в сочетании с другими видами основных движений, - ходьба споточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, - ходьба споточным выполнением общеразвивающих упражнений ритм, - ходьба споточным выполнением общеразвивающих упражнений музыку
<p>Упражнение равновесии</p>
<p>Учить и упражнять в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по скамье с набивным мешочком на голове, - выполняя упражнения: приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, - выполняя упражнения: поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, - выполняя упражнения: с остановкой посередине - выполняя упражнения: с приседанием и поворотом кругом и др.; - прямо по канату на полу - прямо по канату по доске - прямо по доске держа баланс стоя на большом набивном мяче
<p>Бег</p>
<p>Учить и упражнять в беге:</p>

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

Ползание, лазанье

Учить и упражнять в ползании:

- на четвереньках по гимнастической скамейке,
 - на животе по гимнастической скамейке
 - на спине по гимнастической скамейке,
 - по бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами
- в проползании:
- под гимнастической скамейкой,
 - под несколькими пособиями подряд,
 - в туннеле на скорость,
- в пролезании:
- в обруч разными способами,
- в подлезании:
- под дугу несколькими способами подряд (высота 50–35 см);
 - под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см);
- в лазанье по гимнастической стенке:
- изменением темпа,
 - с сохранением координации движений,

- с использованием перекрестного движения рук и ног,
- с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе

Бросание, ловля, метание

Учить и упражнять:

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

Прыжки

Учить и упражнять в прыжках:

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

- через короткую скакалку на двух ногах,
- через короткую скакалку с ноги на ногу,
- через вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному,
- через вращающуюся вперед и назад длинную скакалку парами

Общеразвивающие упражнения

Общие указания:

- поддерживать и поощрять инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений).
- проводить с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений.

Разученные упражнения включать в комплексы утренней гимнастики.

Проводить с детьми разнообразные упражнения:

- в парах,
- с предметами
- без предметов
- из разных исходных положений,
- в разном темпе,
- с паузами
- поточно,
- под счет,
- под музыку и др.

Предлагать упражнения

- с разноименными движениями рук и ног,
- на ориентировку в пространстве,
- с усложнением исходных положений
- с усложнением техники выполнения: вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси,
- с усложнением техники выполнения: вращать обруч на предплечье
- с усложнением техники выполнения: вращать обруч на кистях рук,
- с усложнением техники выполнения: вращать обруч перед собой
- с усложнением техники выполнения: вращать обруч сбоку и др.

Ритмическая гимнастика

Общие указания:

- включать музыкально-ритмические упражнения в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений,
- в физкультминутки,
- утреннюю гимнастику,
- различные формы активного отдыха в подвижные игры.

Использовать упражнения, разученные на музыкальных занятиях:

- танцевальный шаг польки,
- переменный шаг,
- шаг с притопом,
- шаг с хлопками,
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок,
- приставной шаг
- приставной шаг с приседанием
- приставной шаг с продвижением вперед,
- приставной шаг назад а сторону,
- кружение,
- подскоки,
- приседание с выставлением ноги вперед,
- приседание с выставлением ноги в сторону на носок и на пятку,

- приседание в сочетании с хлопками,
- приседание в сочетании с притопом,
- приседание в сочетании с движениями рук вверх в такт и ритм музыки,
- приседание в сочетании с движениями рук в сторону в такт и ритм музыки

Строевые упражнения

Совершенствовать навыки детей:

- в построении,
- перестроении,
- передвижении строем: в построении (самостоятельно) в колонну по одному,
- в построении (самостоятельно) в круг,
- в построении (самостоятельно) шеренгу;
- в перестроении в колонну по двое на ходу,
- в перестроение в колонну по трое на ходу,
- в перестроении в колонну по четыре на ходу,
- в перестроении из одного круга в несколько (2—3);
- производить расчет на первый — второй
- в перестроении из одной шеренги в две;
- в равнении в колонне,
- в равнении в шеренге,
- в равнении в кругу;
- в размыкании и смыкании приставным шагом;
- в поворотах направо,
- в поворотах налево,
- в поворотах кругом

Подвижные игры

- продолжать обучать детей подвижным играм,
- поощрять использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты),
- способствовать развитию психофизических и личностных качеств,
- способствовать развитию координации движений,
- способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве
- поддерживать стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками,
- поощрять творчество детей,
- поощрять желание детей придумывать варианты игр,
- поощрять желание детей комбинировать движения,
- поощрять желание детей импровизировать.

Воспитательные задачи в проведении подвижных игр

- поддерживать стремление детей справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- побуждать проявлять смелость,
- побуждать проявлять находчивость,
- побуждать проявлять волевые качества,
- побуждать проявлять честность,
- побуждать проявлять целеустремленность
- продолжать воспитывать сплоченность,
- продолжать воспитывать оказывать взаимопомощь,
- продолжать воспитывать чувство ответственности за успехи или поражения команды,
- продолжать воспитывать стремление вносить свой вклад в победу команды,
- продолжать воспитывать умение преодолевать трудности
- способствовать формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и

гражданской идентичности в проведении подвижных игр
Спортивные упражнения
Продолжать обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).
Спортивные игры
Обучать детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий. Городки: -бросать битку сбоку, -бросать битку от плеча, -бросать битку занимая правильное исходное положение. -знать 4—5 фигур, - выбивать городки с полкуона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: -передать мяч друг другу двумя руками от груди, -передать мяч друг одной рукой от плеча; -перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, -перебрасывать мяч друг другу двумя руками, стоя напротив друг друга -перебрасывать мяч друг другу двумя руками в движении; -ловить летящий мяч на разной высоте на уровне груди, -ловить летящий мяч на разной высоте над головой, -ловить летящий мяч на разной высоте сбоку, -ловить летящий мяч на разной высоте снизу, -ловить летящий мяч на разной высоте у пола и т. п. -ловить летящий мяч на разной высоте с разных сторон; - забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, - забрасывать мяч в корзину двумя руками от плеча; -вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, вести мяч одной рукой, передвигаясь в разных направлениях вести мяч одной рукой, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу Элементы футбола: -передать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, -передать мяч друг другу стоя на месте; -вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, -попадать в предметы, -забивать мяч в ворота, -играть по упрощенным правилам. Бадминтон: -перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку. -перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса (подготовительные упражнения с ракеткой и мячом) -подбрасывать и ловить мяч одной рукой, -подбрасывать и ловить мяч ракеткой с ударом о пол, -подбрасывать и ловить мяч ракеткой с ударом о стену; -подавать мяч через сетку после его отскока от стола
Активный отдых
Физкультурные праздники и досуги. Общие указания.

Организовывать праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

В содержание праздников включать:

- сезонные спортивные упражнения,
- элементы соревнования с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг

Общие указания.

Организовывать досуги 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут.

В содержание включать:

- подвижные игры, в том числе, игры народов России,
- игры-эстафеты,
- музыкально-ритмические упражнения,
- импровизацию,
- танцевальные упражнения,
- проблемные и творческие задания.

В проведении досугов и праздников решать задачи:

- приобщать детей к здоровому образу жизни,
- воспитывать социально-значимые качества
- воспитывать патриотические чувства,
- приобщать детей к государственным праздникам,
- приобщать детей к ярким спортивным событиям
- формировать знания и представления о выдающихся спортсменах.

Дни здоровья.

Общие указания.

Проводить Дни здоровья 1 раз в квартал и организовывать оздоровительные мероприятия, туристские прогулки, физкультурные досуги.

Туристские прогулки и экскурсии.

Общие указания

Организовывать пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут.

В ходе туристской прогулки организовывать с детьми:

- подвижные игры
- соревнования,
- наблюдения за природой родного края,
- ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы,
- ознакомление с трудом людей разных профессий.

Формировать представления и знания:

- о туризме, как форме активного отдыха,
- о туристских маршрутах,
- о видах туризма,
- о правилах безопасности
- о правилах ориентировки на местности:
- о правильной одежде для прогулки по погоде,
- знания о содержимом походной аптечки,
- знание правил сбора рюкзака весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки);

- формировать умение преодолевать несложные препятствия на пути,
- уметь наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений,
- ориентироваться на местности,
- оказывать помощь товарищу,
- осуществлять страховку при преодолении препятствий,
- соблюдать правила гигиены во время туристской прогулки
- соблюдать правила безопасного поведения во время туристской прогулки

2.2. Содержание образовательной деятельности

Средняя группа (4-5 лет)

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

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

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

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

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

Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–

60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15—20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40—60 м) в чередовании с ходьбой 80—100 м.

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

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

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать забортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

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

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

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

Старшая группа (5-6 лет)

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными

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

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

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

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

деятельности.

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

Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, в рассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

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

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

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

(поочередно через каждый высотой 5-10 см); с высоты 20-25 см.

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

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

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

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

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств,

самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости:

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные упражнения*⁴ Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

*Спортивные игры*⁵ Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

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

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

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном

направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. *Активный отдых.*

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

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

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

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

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

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. *Ходьба:* в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба споточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. *Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

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

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

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

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

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

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

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

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в

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

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

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

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств:

«Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-стафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные упражнения^{6}.* Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;

попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры^{7*}. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание 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, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических

упражнений.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.

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

*Туристские прогулки и экскурсии*⁸. Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.3. Характеристика физкультурных занятий в педагогическом процессе

МБДОУ детского сада № 105 г. Твери

2.3.1. Значение и задачи физкультурных занятий в педагогическом процессе

МБДОУ детского сада № 105 г. Твери

В МБДОУ детском саду № 105 г. Твери инструктор по физической культуре проводит физкультурные занятия, которые являются основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и воспитание физических качеств.

Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья

ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Осуществление оздоровительных задач достигается на занятиях путем разносторонней двигательной деятельности детей, содействующей повышению всех физиологических процессов в организме, усилению его жизнедеятельности, в оптимальных гигиенических условиях.

Воспитательные и образовательные задачи решаются путем формирования морально-волевых черт личности ребенка в процессе занятий, сообщения некоторых элементарных знаний и терминов из области физкультуры и спорта, воспитания правильных двигательных навыков и воспитания физических качеств. Все это направлено на комплексное развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка, его умственных способностей, нравственных качеств и творческой активности. Занятия способствуют воспитанию дисциплинированных людей, хорошо ориентирующихся в окружающих условиях, умеющих действовать целенаправленно, быстро и уверенно в соответствии с поставленной задачей.

Таким образом, систематическое выполнение в процессе занятий всех поставленных задач формирует духовные и физические силы детей, подготавливает их к школе, занятиям спортом и дальнейшей полезной общественной деятельностью,

2.3.2. Содержание и структура физкультурных занятий

в педагогическом процессе МБДОУ детского сада № 105 г. Твери

Физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы и выражающиеся в двигательной деятельности детей, составляют содержание занятий.

Физкультурные занятия разнообразны по содержанию. Однако при этом обязательно сохранение ясных и четких задач, соблюдение последовательности прохождения программы, а также учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми физических упражнений. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребенка на каждом отдельном этапе возрастного развития.

Контроль за динамикой состояния организма ребенка и его психики на занятии — одна из основных обязанностей инструктора по физической культуре, от этого зависит эффективность всего процесса обучения и воспитания.

Определение возможностей ребенка основывается на данных физиологии и психологии. Изучение показателей частоты сердечных сокращений в процессе двигательной деятельности на занятиях показало постепенное возрастание ее в начале занятия, последующее нарастание, и достижение наиболее высокого уровня в основной части и постепенное снижение к окончанию занятия. Такая последовательность определяется, с одной стороны, деятельностью системы

кровообращения и состоянием работоспособности организма; с другой — протеканием психических процессов — внимания, сосредоточенности, скорости реакций и в связи с этим наибольшей точности движений.

В течение занятия изменения, происходящие в организме и психике, осуществляются под контролем центральной нервной системы. При этом усиливается ее собственная работоспособность, которая выражается в повышении возбудимости нервных центров, подвижности нервных процессов. В ходе занятия при все большей вработываемости всего организма улучшается согласованность деятельности работающих органов и систем, появляется возможность нахождения правильного ритма работы и в связи с этим повышение эмоционального состояния. В этот период, отмечается наиболее высокий уровень работоспособности, которая колеблется в связи с изменением характера отдельных сторон деятельности (выполнение движений, наблюдение образца движений инструктора по физической культуре, осмысливание его - указаний и т. п.).

Физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи — образовательные, развивающие, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей. Реакция ребенка на задания, связанная с активной работой мысли, чувствами, приобретаемыми навыками, должна проявляться в любой части занятия и во всем разнообразии деятельности.

Задачи и содержание *вводно-подготовительной части* занятия. Первая часть физкультурного занятия может быть разной в зависимости от поставленных задач и содержания упражнений в основной части занятия. Поэтому в одном случае она может быть только *вводной*, а в другом — *вводно-подготовительной*. Задачи этой части заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, связанные с ориентировкой в пространстве и в коллективе, не требующие много времени на выполнение.

К таким упражнениям относятся строевые — различные построения и перестроения; ходьба и бег с различными заданиями (повороты с указанием направления, сменой ведущих и др.), легкий бег в рассыпную и последующее построение в большой и маленький круги, колонны и т. п.; ходьба различных видов и в целях профилактики плоскостопия — на пятках, на носках, по положенному на полу толстому шнуру, лесенке и другие упражнения.

Заканчивается вводная часть построением детей в три-четыре колонны, круг, в рассыпную и т. п., что служит переходом к обучению детей общеразвивающим упражнениям в начале основной части занятия.

Продолжительность этой части в младшей группе от 2 до 4 мин, в средней — от 3 до 5 мин, в старших группах — от 4 до 6 мин.

Если первая часть занятия планируется как вводно-подготовительная, тогда в начале ее также даются указанные выше упражнения для вводной части. Однако, за ними в этой же части занятия следуют общеразвивающие упражнения, которые строятся только на повторных и вариационных упражнениях, не требующих обучения. Задача их в данном случае - подготовка организма ребенка к более высокой физической нагрузке в основной части занятия, в которой планируются упражнения в основных движениях со сложной координацией или спортивные упражнения интенсивного характера, вызывающие достаточно высокую физическую нагрузку. В этом случае основная часть занятия начинается с обучения детей основным движениям.

Продолжительность вводно-подготовительной части может быть в средней - от 4 до 6 мин, в старших - от 5 до 10 мин.

Задачи и содержание основной части занятия. В этой части занятия в одном случае вначале намечаются задачи по обучению детей общеразвивающим упражнениям, затем основным движениям и воспитанию физических качеств; в другом случае - упражнениям в основных движениях, которые предусматривают ознакомление с новым двигательным материалом, повторение уже известного с использованием его различных вариантов, совершенствование двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая непродолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечаются в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом или выполнение упражнений с более сложной координацией).

Общеразвивающие упражнения выполняются детьми с мелкими предметами — флажками, палками, обручами, лентами, шнуром. Подбор их обуславливается задачей постепенного вовлечения крупных мышечных групп в интенсивную работу, влияющую на повышение функционального состояния всего организма.

Первыми даются упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса в целях формирования правильной осанки и упорядочения процессов дыхания (например, разведение рук в стороны и сведение их перед грудью и др.). Вторыми - упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, включая и стопу (приседание, поднятие ноги, согнутой в колене, и др.). Третьими - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника (прямые и боковые наклоны с последующим выпрямлением, наклоны и повороты вправо и влево - вращение туловища). При выполнении этих упражнений и их повторении предусматривается постепенное подведение организма ребенка к большей нагрузке.

После этого проходит обучение основным движениям, из которых одно может быть для детей новым, а другие находиться на этапах разучивания и совершенствования.

В подготовительной к школе группе, по данным Ю. Ю. Раудкиса, является целесообразным планирование на одном физкультурном занятии от двух до четырех упражнений в основных движениях. Одно из них принимается за ведущее, требующее особого внимания воспитателя; остальные подбираются из числа уже известных детям в целях повторения и совершенствования (например, прыжки в сочетании с метанием и ползанием или для обучения детей метанию - метание в сочетании с ходьбой и бегом и т. п.).

При сочетании этих движений учитывается степень их интенсивности. Наиболее целесообразно сочетание упражнений высокой степени интенсивности с упражнениями низкой степени интенсивности или сочетание разных упражнений средней интенсивности. Этим предусматривается разнообразие деятельности детей и варьирование степени напряжения, что обеспечивает необходимый уровень работоспособности ребенка (Ю. Ю. Раудкис).

Выполнение основных движений, требующих участия всей мышечной системы, повышает в значительной степени функциональное состояние организма и подводит его к наиболее высокому подъему в подвижной игре, характерной быстрыми, энергичными, целеустремленными движениями.

Подвижная игра выделяется наиболее высокой степенью эмоционального и физиологического подъема. Увлечение детей содержанием и процессом игры нередко с наличием соревновательных моментов, быстрота и точность двигательных реакций на сигналы игровой обстановки, требующих сообразительности и самостоятельности регуляции движений, - все это является кульминацией подъема жизненных сил ребенка.

Продолжительность основной части занятия с обучением общеразвивающим упражнениям в средней — от 15 до 20 мин, в старших — от 25 до 30 мин. Без обучения общеразвивающим упражнениям длительность ее в средней — 12—15 мин, в старших — 15—20 мин.

Задачи и содержание заключительной части занятия. Следующая за игрой заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующей снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме. Ходьба в некоторых случаях может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей в умеренное движение и исключающей противопоказанные организму после активных действий статические положения. По окончании ходьбы или заменяющей ее игры подводится итог проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности. Продолжительность заключительной части занятия в средней и в старших — от 3 до 4 мин.

В процессе всего физкультурного занятия одновременно с развитием двигательных навыков у детей воспитываются физические качества — быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. Воспитание этих качеств связано со всей деятельностью детей и с выполнением отдельных двигательных заданий, в которых они должны проявляться (в беге, метании, прыжках и других упражнениях).

Физкультурные занятия планируются в соответствии с характером намечаемой учебной работы: в одних основное внимание сосредотачивается на обучении детей новому физическому упражнению в сочетании с уже усвоенными; в других проверяется степень овладения детьми двигательным материалом, качество его выполнения и количественные результаты за определенный период обучения; на занятиях могут повторяться известные детям упражнения с введением вариантов в целях совершенствования и т. п.

2.3.3. Организация и проведение физкультурных занятий в педагогическом процессе МБДОУ детского сада № 105 г. Твери

Основным видом учебной работы являются физкультурное занятие. Количество и продолжительность физкультурных занятий в неделю различны для детей раннего возраста, младшего дошкольного, среднего и старшего. Они обусловлены особенностями развития детей, степенью их физической подготовленности и самостоятельности, зависят от распределения общего бюджета времени в режиме дня. Начиная со второй младшей группы планируются по 3 занятия в неделю. Одно из них проводится в течение круглого года в часы прогулки.

При подготовке и проведении занятия педагог выделяет и комплексно решает три основные группы задач: оздоровительные — укрепление здоровья, совершенствование функций и систем организма, формирование опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки и стопы, повышение работоспособности организма. К образовательным задачам относятся формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, получение дошкольниками элементарных знаний о своём организме, о роли физических упражнений, о способах укрепления организма. Воспитательные задачи направлены на воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, интереса к физической культуре и спорту, формирование положительных черт характера, а также трудовое, эстетическое, нравственное воспитание.

Характерными чертами занятия являются: ярко выраженные дидактическая направленность; руководящая роль педагога; преобладание строгой регламентации деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся.

Требования к занятиям: каждое предыдущее связано с предшествующим и составляет систему занятий; занятия должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей, обеспечивая оптимальную двигательную активность детей.

Продолжительность всех занятий в средней — 20 мин., в старшей — 25 мин., в подготовительной — до 30 мин.

Структура и содержание физкультурного занятия. Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений работоспособность человека возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начинает снижаться. Поэтому к выполнению сложных упражнений (большой интенсивности и повышенной скорости бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (костная, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная). В противном случае возможны травмы (растяжение, разрыв связок, мышц), а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной. В свою очередь недостаточная подготовка нервной системы может повлиять на процесс восприятия и усвоения упражнений, на качество их выполнения,

Физкультурное занятие строится таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. В физкультурном занятии выделены вводная, основная и заключительная части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть решает задачи: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение, а также подготовить организм к большой физической нагрузке в основной части занятия. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев.

В *основной части* занятия формируются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

В основную часть входит комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Важно, чтобы были охвачены все крупные мышечные группы организма. Далее проводится работа по формированию основных видов движений (ОВД) - ходьбы, бега, лазания (ползания), бросания (метания), прыжков. Завершает основную часть занятия подвижная игра (ПИ) большой или средней подвижности.

После основной части следует *заключительная*. Ее назначение - снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры малой подвижности, различные упражнения для релаксации. Обязательным является использование дыхательных упражнений.

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны;

содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

В педагогическом процессе МБДОУ детского сада № 105 г. Твери проводятся следующие типы физкультурных занятий.

Учебно-тренировочное занятие: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Около 50% всех занятий проводятся как учебно-тренировочные.

Сюжетное занятие: построено на одном сюжете («Зоопарк», «Снегурочка», «Космонавты» и т. д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

Игровое занятие: построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов, игровых упражнений. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.

Тренировочное занятие: основу составляют спортивные игры и упражнения (баскетбол, хоккей, теннис, гимнастика и т. д.); развитие физических качеств (круговая тренировка).

Комплексное занятие: направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Физкультурно-познавательные занятия: занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т. д.

Тематическое физкультурное занятие: посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол и т. д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

Контрольное занятие: проводится в начале и в конце учебного года, либо после изучения раздела программы и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах.

Нетрадиционные занятия (занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, у-шу, хатха-йога): повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки.

Средства, методы и приемы обучения, упражнения, воспитания, а также способы организации детей на занятиях (индивидуальный, групповой, поточный, фронтальный) опираются на ведущую для каждого возрастного периода развития детей деятельность (ориентировочно-познавательную, предметную, игровую и др.).

На физкультурных занятиях используется фронтальный способ организации, при котором все дети выполняют одновременно одинаковое движение. Этот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и достаточной физической нагрузки при выполнении любого движения. Этот способ вполне подходит для формирования первоначального представления о новом движении, для овладения первоначальными действиями с каким-нибудь новым пособием (мячом, обручем, мешочком и т.д.), когда создается ориентировка в выполнении.

Для выполнения физических движений обучающиеся могут быть разделены на группы, т.е. используется групповой способ организации детей. При таком способе создается возможность для углубленного разучивания движения одной подгруппой, а другие подгруппы в это время выполняют освоенные движения для их закрепления или в усложненных условиях. Достоинствами этого способа является создание благоприятных условий для детального усвоения. Групповой способ создает благоприятные условия для разучивания составных элементов движения. Однако если на занятии разучивается новое движение или способ его выполнения, то для закрепления не может быть взято движение, требующее подстраховки.

Поточный способ предусматривает выполнение физических упражнений друг за другом, переходя от одних движений к другим. При этом одни дети заканчивают какое-то движение и переходят к выполнению следующего, а другие только начинают выполнять первое. Этот способ обеспечивает почти непрерывность действий, формирует у детей гибкость навыка, умение переходить непосредственно к выполнению других движений, развивает способность сочетания движений. Данный способ успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

Используется индивидуальный способ организации, когда дети выполняют одно движение в порядке очередности. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания. Индивидуальный способ обеспечивает подстраховку для предупреждения травматизма. Вместе с тем очередность снижает активность детей, однообразие приводит к монотонности, а отсюда - к отвлекаемости детей от процесса обучения. Нередко воспитатель на занятии прибегает к сочетанию этих способов организации детей при выполнении физических упражнений. Так, внутри группового способа одни движения осуществляются индивидуальным способом (прыжки в высоту с разбега, кувырки и т.д.), а другие — посменно (подтягивание на скамейке, упражнения в равновесии, подлезание и т.д.). Подобное сочетание используется и в поточном способе.

2.3.4. Методы физического развития в педагогическом процессе МБДОУ детского сада № 105 г. Твери

Деятельность инструктора по физической культуре МБДОУ детского сада № 105 г. Твери основывается на следующих положениях о методике физического воспитания и методе.

Методика физического воспитания определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, обеспечивающего физическое развитие ребенка, и особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях.

Метод в данном случае - это система приемов, имеющая целью оптимизацию процесса обучения движениям, развитие физических качеств в зависимости от содержания, конкретных дидактических задач, средств и условий.

Специфическую основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное чередование с отдыхом.

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ детского сада № 105 г. Твери наряду с общедидактическими методами включает специфические методы: метод строго регламентированного упражнения, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод и другие.

Метод строго регламентированного упражнения предполагает соблюдение ряда условий: наличие четкой программы движений; точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, нормирование интервалов отдыха и чередование их с нагрузками; создание внешних условий, облегчающих управление движениями, освоение двигательных умений и навыков, успешное развитие физических качеств (использование специальных способов организации детей, физкультурных пособий, снарядов, тренажеров).

Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок передвигается по кругу, выполняя 6–8 упражнений, позволяющих всесторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма с целью достижения оздоровительного эффекта, повышения работоспособности. Дети начинают с нагрузки не более 50 % от максимально возможной для каждого ребенка (повышение нагрузки происходит за счет увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, укорочения отдыха между кругами).

Игровой метод дает возможность обучения младших дошкольников движениям, а также закрепления и совершенствования двигательных навыков, приобретенных в разные годы дошкольного детства, развития инициативности, самостоятельности, творчества, познавательной активности, морально-волевых и физических качеств. Основу этого метода составляет двигательная активность, обусловленная игровым замыслом или сюжетом игры, при этом достижение определенной цели допускается многими дозволенными способами, в условиях постоянно изменяющейся ситуации.

Соревновательный метод применяется в работе с дошкольниками в элементарных формах во всех возрастных группах для развития всех двигательных качеств и навыков. В старшем дошкольном возрасте этот метод стимулирует мобилизацию проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий.

Равномерный метод применяется в основном для развития выносливости в упражнениях циклического характера (бег, ходьба на лыжах, плавание, подскоки) преимущественно в естественных условиях и местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки, например, в процессе пеших прогулок и походов). Малоинтенсивный характер выполнения упражнений дает возможность относительно быстро увеличить объем, постепенно доводить его до среднего уровня и затем удерживать его на этом уровне. Недостаток этого метода - быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренирующий эффект.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает развить у ребенка скоростные способности и выносливость, улучшить координацию движений, а также расширить диапазон двигательных навыков, развить волевые качества. Преимущество этого метода в том, что он устраняет монотонность. Чередование скоростей и напряжений в циклических упражнениях дает возможность не только развивать двигательные качества, но и совершенствовать технику движений. Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом того, что наиболее значимыми для детей младшего и среднего возраста являются скоростно-силовые, для детей 6 лет — быстрота, сила и выносливость, а для детей 7 лет — быстрота и координация движений.

Для обогащения двигательного опыта детей во всех возрастных группах используются также наглядный, словесный и практический методы.

Наглядный метод формирует представления о движении, развивает сенсорные способности. К наглядно-зрительным приемам прежде всего относится правильный, четкий показ упражнения. В младших группах показ сочетается с объяснением, начиная со средней группы показ предваряет самостоятельное выполнение упражнения детьми, в старших группах возможен полный показ или показ отдельных элементов упражнения, а также показ упражнений ребенком. Наглядный метод предполагает наличие зрительных ориентиров, рисунков, моделей, схематических изображений, плоскостных игрушек, кино-, видеофильмов, фотографий, телепередач. Тактильно-мышечная наглядность предполагает «мышечную» помощь, когда прикосновением к ребенку педагог уточняет положение отдельных частей тела. Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о параметрах движения, контроля и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Слуховая наглядность обеспечивается звуковой регуляцией движений (музыкой, песней, ритмом, сопровождением ритмичными стихами).

Словесный метод активизирует мышление детей, способствует осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения), самостоятельному, творческому применению движений в различных ситуациях. К словесному методу относятся описание, объяснение, пояснения, указания, команды, распоряжения, словесные сигналы, речевки, считалки.

Практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Со средней группы для успешного обучения детей технике физических упражнений в работу внедряются специальные «подводящие» упражнения — упражнения, создающие «мышечное» ощущение правильного выполнения отдельных элементов техники. Обогащение двигательного опыта детей осуществляется с учетом закономерностей формирования двигательных навыков (положительного и отрицательного переноса, взаимосвязи с развитием физических качеств, индивидуальных типологических особенностей нервной системы, психологической установки).

В средней, старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование физических качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений).

В основе классификации методов, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, используется признак восприятия ребенком информации. Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- методы слухового восприятия;
- методы зрительного восприятия;
- методы двигательного восприятия.

Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова. Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношения к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: *смысловую*, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и *эмоциональную*, позволяющую воздействовать на чувства ребенка).

Рассказ, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения.

Объяснение используется *при разучивании упражнений*. В нем подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным,

понятным, образным, эмоциональным. При этом следует ссылаться на уже известные упражнения. Так, обучая метанию в цель, педагог опирается на знания о метании на дальность, делает сравнения, указывая на одинаковое исходное положение, сходство в замахе. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

Беседа чаще всего имеет *вопросно-ответную форму*. Она помогает педагогу выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры, а детям — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Ее проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Педагог заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.).

Разбор отличается от беседы только тем, что проводится *после выполнения* какого-либо задания (например, игры). Разбор может быть *односторонним*, когда его проводит только педагог, или *двусторонним* в виде беседы с участием детей.

Указание (распоряжение) отличается краткостью и требует безооговочного выполнения. Указания чаще всего могут быть использованы:

- для уточнения задания;
- напоминания, как действовать;
- перед выполнением упражнения и исправления ошибок у детей;
- оценки выполнения упражнений (одобрение или неодобрение);
- поощрения.

Оценка на физкультурном занятии в дошкольном учреждении условно подразделяется на *воспитывающую* (регулирующую поведение детей) и *обучающую* (определяющую качество выполнения движений). Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие на детей такой оценки возрастает, если она индивидуализирована; в то время как оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, эффективна в конце занятия, она должна носить позитивный характер. Особенно нужна такая оценка во вновь созданной группе при введении новых задач по учебной деятельности. Действие позитивной оценки проявляется тем ярче, чем младше дети.

Под **командой** понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание (Смирно! Кругом! и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу *основных способов прямого руководства* (экстренного управления) деятельностью детей. Команды используются при работе только со старшими дошкольниками.

Подсчет позволяет задавать необходимый темп выполнения движений. Осуществляется он несколькими приемами:

- голосом с применением счета (раз—два—три—четыре);
- счетом в сочетании с односложными указаниями (раз—два—наклон—четыре);

– только односложными указаниями (вдох—вдох—выдох—выдох).

Периодически детям необходимо создавать возможности для работы в естественном для них темпе. Подсчет должен быть использован только для того, чтобы научить отличать один темп от другого, видоизменять его по ходу работы. *Методы зрительного восприятия* обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, которое выполняет педагог или другой ребенок. При этом возможно использование наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Показ физических упражнений применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к *частичному показу*, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно *вызывать словом его образ*, активизируя при этом мышление ребенка. Педагогу следует тщательно подготовиться к показу. Важно правильно выбрать место, чтобы демонстрируемое упражнение было видно всем детям. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать *в разных плоскостях*, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

Демонстрация наглядных пособий в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеофильмов используется для *уточнения техники* физических упражнений. Наглядные пособия целесообразно показывать *в свободное от занятий время*. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильнее выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

Методы двигательного восприятия основаны на активной двигательной деятельности детей. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физического упражнения они подразделяются на две группы:

- строго регламентированного упражнения;
- частично регламентированного упражнения.

Различия эти относительны. Момент регламентации имеется в любом методе. Различны лишь степень и характер регламентации. При известных условиях два метода из разных групп могут совмещаться: одно и то же действие может одновременно изучаться, например, методом разучивания по частям и соревновательным методом. Тем не менее, это не дает оснований для их отождествления.

Методы строго регламентированного упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п. В результате этого появляется возможность *избирательно* осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия. Методы строго регламентированного упражнения могут

использоваться *при обучении* двигательным действиям (в целом и по частям) и *при развитии* двигательных способностей (равномерный, переменный, повторный).

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.

Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения. Для овладения простыми упражнениями в занятиях с дошкольниками часто используется *имитация*. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает важное место при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

Имитация широко используется *при освоении общеразвивающих упражнений* и таких движений, как ходьба, бег и др. Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми.

К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда сложно расчленять действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений. Использование *принудительно-облегчающего упражнения*, с одной стороны, заставляет ребенка с помощью внешних сил или ориентиров выполнить действие с заданными параметрами, а с другой — создать условия, помогающие выполнить это действие. *Тренажеры* применяются для разучивания двигательного действия, но в дошкольных учреждениях чаще используются для развития физических качеств.

Использование слуховых и зрительных ориентиров зачастую относят к методам зрительного и слухового восприятия. Тем не менее по основному признаку — наличию выполнения ребенком физического упражнения — они должны относиться к группе практических методов обучения. *Слуховые ориентиры* применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже). В качестве *звуковых ориентиров* используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр. *Помощь* при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью взрослым, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например, при обучении ползанию. Более старшим детям педагог помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку. При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту педагог оказывает помощь детям в виде страховки.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25–75% от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду

движений. Равномерный метод применяется в основном в *упражнениях циклического характера* (бег, лыжи, плавание), на занятиях в естественных условиях, в местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки).

Данный метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности.

Переменный метод характеризуется последовательным *варьированием нагрузки* в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества. Переменный метод применяется в *циклических и ациклических упражнениях* (бег с ускорениями, остановками, выполнение упражнений в разном темпе и др.).

Тренирующее воздействие **повторного метода** наблюдается вследствие многократного выполнения интенсивных упражнений на фоне полного восстановления.

Методы частично регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий ребенком для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются *на этапе совершенствования*, когда дети уже обладают достаточным объемом знаний и умений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при их использовании всегда присутствует элемент соперничества между детьми.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие «игровой метод» гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Например, игровым методом можно провести все занятие под девизом: «Мы готовимся в полет», не используя при этом ни одной подвижной игры. Изучение, предположим, способов переноски грузов можно организовать в виде игры «Строим дом».

Однако слабая сторона этого метода заключается в том, что ограничена возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение. Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, имеющих целью проведение соревнования по любым физическим упражнениям. Например, соревновательным методом можно провести все физкультурное занятие, начиная от построения и заканчивая выходом из зала. Данный метод имеет много общего с игровым. Однако между ними существует и принципиальное различие. Оно состоит в том, что в игровом методе процесс занятия физическими упражнениями всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном этот момент отсутствует, и процесс выполнения действия

полностью подчинен задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.

Пользоваться соревновательным методом на занятиях с дошкольниками надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждают нервную систему детей. Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения.

Средства и методы развития физических качеств у дошкольников представлены в таблице 5.

Средства и методы развития физических качеств у дошкольников

Таблица 6

Физические качества	Критерии оценки	Средства развития физического качества	Методы развития физического качества
Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени	Время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений	Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый); подвижные игры; скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание; упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.	Повторный Переменный (с варьирующими ускорениями) Игровой Соревновательный
Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво	Нет общего критерия оценки	Физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий – пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет; метание, игры в мяч, прыжки, лазание); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; сов-местные упражнения – вдвоем, небольшой группой – с мячами, шестами; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленках, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов	Соревновательный Игровой

<p>Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения</p>	<p>Килограммы (оценивается абсолютная сила без учета собственной массы и относительная сила – абсолютная сила, деленная на массу человека)</p>	<p>Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения с набивными мячами, включающие поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях); упражнения, отягощенные массой собственного тела: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения в основных движениях (различные прыжки, лазание, ползание).</p>	<p>Метод серийных упражнений Метод интервальных упражнений</p>
<p>Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении</p>	<p>Максимальная амплитуда движений</p>	<p>Выполнение физических упражнений с большой амплитудой; общеразвивающие упражнения с предметами и без них; стретчинг – система упражнений, направленных на повышение гибкости, подвижности суставов.</p>	<p>Метод серийных упражнений (только после разминки)</p>
<p>Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры</p>	<p>Сохранение устойчивого положения тела в статике и динамике</p>	<p>Движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия: упражнения, выполняемые на уменьшенной и при-поднятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке); метание; упражнения, направленные на совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия, - качание на качелях; подвижные игры</p>	<p>Метод повторных упражнений Метод интервальных упражнений</p>
<p>Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности</p>	<p>Время, в течение которого человек выполняет физическую работу</p>	<p>Циклические упражнения: бег, ходьба.</p>	<p>Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами</p>

2.4. Перспективный план разработки УМК

Перспективный план разработки УМК (программно-методические материалы)

Перспективный план разработки УМК (программно-методические материалы)

Таблица 7

Наименование	Месяцы									
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь, июль, август
Парциальные	1. По мере приобретения 2. По необходимости к использованию	1. По мере приобретения 2. По необходимости к использованию	1. По мере приобретения 2. По необходимости к использованию	1. По мере приобретения 2. По необходимости к использованию	1. По мере приобретения 2. По необходимости к использованию	1. По мере приобретения 2. По необходимости к использованию	1. По мере приобретения 2. По необходимости к использованию	1. По мере приобретения 2. По необходимости к использованию	1. По мере приобретения 2. По необходимости к использованию	1. По мере приобретения 2. По необходимости к использованию
Методические	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По мере издания к программе	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По мере издания к программе	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По мере издания к программе	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По мере издания к программе	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По мере издания к программе	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По мере издания к программе	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По мере издания к программе	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По мере издания к программе	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По мере издания к программе	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По мере издания к программе
Методические материалы опытов	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По результатам участия в муниципальных методических мероприятиях	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По результатам участия в муниципальных методических мероприятиях	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По результатам участия в муниципальных методических мероприятиях	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По результатам участия в муниципальных методических мероприятиях	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По результатам участия в муниципальных методических мероприятиях	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По результатам участия в муниципальных методических мероприятиях	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По результатам участия в муниципальных методических мероприятиях	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По результатам участия в муниципальных методических мероприятиях	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По результатам участия в муниципальных методических мероприятиях	1. Периодическая печать 2. Интернет 3. По результатам участия в муниципальных методических мероприятиях

Собственно разработанные	1.В плане работы по самообразованию 2.В плане создания опыта работы	1.В плане работы по самообразованию 2.В плане создания опыта работы	1.В плане работы по самообразованию 2.В плане создания опыта работы	1.В плане работы по самообразованию 2.В плане создания опыта работы	1.В плане работы по самообразованию 2.В плане создания опыта работы	1.В плане работы по самообразованию 2.В плане создания опыта работы	1.В плане работы по самообразованию 2.В плане создания опыта работы	1.В плане работы по самообразованию 2.В плане создания опыта работы	1.В плане работы по самообразованию 2.В плане создания опыта работы	1.В плане работы по самообразованию 2.В плане создания опыта работы
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.5. Расписание физкультурных занятий

Таблица 8

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утро			Старшая и подготовительная 1 группа Старшая и подготовительная 2 группа Старшая и подготовительная 4 группа		Старшая и подготовительная 3 группа Старшая и подготовительная 4 группа
Вечер	Старшая и подготовительная 1 группа Старшая и подготовительная 5 группа	Старшая и подготовительная 2 группа	Старшая и подготовительная 3 группа	Старшая и подготовительная 4 группа Старшая и подготовительная 6 группа	

2.6. План индивидуальной и подгрупповой работы с детьми

Таблица 7

Состав детей

Группы	Подгрупповая работа	
	Дети, частично усвоившие программные требования (по результатам диагностики)	Часто и длительно болеющие дети; дети, пришедшие после болезни
Средняя группа	*	*
Старшая группа	*	*
Подготовительная к школе группа	*	*

Таблица 8

Содержание индивидуальной и подгрупповой работы с детьми

Группы	Подгрупповая и индивидуальная работа
--------	--------------------------------------

	Дети, частично усвоившие программные требования (по результатам диагностики)	Часто и длительно болеющие дети; дети, пришедшие после болезни
Средняя группа	1.В соответствии с этапом прохождения программы 2.В соответствии с индивидуальными рекомендациями (по результатам диагностики)	1.В соответствии с этапом прохождения программы
Старшая группа	1.В соответствии с этапом прохождения программы 2.В соответствии с индивидуальными рекомендациями (по результатам диагностики)	1.В соответствии с этапом прохождения программы
Подготовительная к школе группа	1.В соответствии с этапом прохождения программы 2.В соответствии с индивидуальными рекомендациями (по результатам диагностики)	1.В соответствии с этапом прохождения программы

2.7. Календарные планы физкультурных занятий по возрастным группам

Календарные планы физкультурных занятий представлены в приложении 5.

2.8. Планирование работы с педагогическим коллективом

Инструктор по физической культуре проводит работу с педагогическим коллективом в следующих формах:

- семинары;
- консультации;
- мастер-классы;
- др.

В число консультаций входят:

- консультации по вопросам реализации программных требований;
- консультации по взаимодействию инструктора по физической культуре и воспитателя в подготовке и проведении занятий;
- консультации по организации совместной деятельности воспитателя с детьми в РППС группы (в т.ч. по результатам диагностики и по результатам проведенных занятий);
- консультации по организации самостоятельной деятельности детей в РППС группы;
- консультации по взаимодействию инструктора по физической культуре и воспитателя в подготовке и проведении развлечений;
- консультации по взаимодействию инструктора по физической культуре и воспитателя в подготовке и проведении праздников;

- консультации по проведению физкультурных занятий в летне-оздоровительный период.

Тематика ежегодных обязательных планов взаимодействия

- план по взаимодействию инструктора по физической культуре со старшим воспитателем по выполнению методических заданий;
- план по взаимодействию инструктора по физической культуре со старшим воспитателем по реализации задач взаимодействия с родителями воспитанников группы;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре со старшим воспитателем по проведению контроля над выполнением программных задач через анализ и самоанализ календарного плана;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре с заведующим, старшим воспитателем ОУ по участию в профессиональных конкурсах разного уровня;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре с заведующим, старшим воспитателем ОУ по участию детей в конкурсах и смотрах разного уровня;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей группы;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей по организации двигательной деятельности детей на прогулке;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей по теме «Освоение основных видов движений детьми дошкольного возраста»;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей по организации и использованию развивающей предметно-пространственной среды в группе;
- план взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей по подготовке к проведению организационно-педагогических мероприятий;
- план взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре по планированию и проведению физкультурных занятий и развлечений в летний период;
- план взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре по подготовке детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО;
- план взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре по использованию современных образовательных и здоровьесберегающих технологий в работе по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Планы взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом представлены в приложении 2.

2.9. Взаимодействие с семьями воспитанников

С целью обеспечения эффективного взаимодействиями с семьями воспитанников инструктор по физической культуре использует следующие подходы:

- взаимное информирование о ребенке и разумное использование полученной информации инструктором по физической культуре и родителями в интересах детей;
- обеспечение открытости дошкольного образования: открытость и доступность информации, регулярность информирования, свободный доступ родителей в пространство дошкольного образовательного учреждения;
- обеспечение максимального участия родителей в образовательном процессе (участие родителей в организационно-педагогических мероприятиях, образовательном процессе, в решении организационных вопросов и пр.);
- обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и физическому развитию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Инструктор по физической культуре планирует работу по взаимодействию с семьями воспитанников в каждой возрастной группе, в которых он работает, на каждый учебный год.

Планы работы с семьями воспитанников на 2023-24 учебный год представлен в приложении 3.

Ежегодно планы взаимодействия с семьями воспитанников в каждой возрастной группе, в которых он работает, размещаются в приложении рабочей программы.

Формы взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Таблица 9

Задачи	Формы
Знакомить родителей с условиями физического развития детей в условиях дошкольного образовательного учреждения	Выступления: -на общесадовском родительском собрании; -на групповых родительских собраниях; -текстовое информирование в группах; - открытые занятия Рекомендации
Выявлять уровень компетенции родителей в вопросах физического развития детей	Анкетирование Беседы
Раскрывать возможности физкультурно-оздоровительной работы как средства всестороннего развития ребенка	Консультации Рекомендации Беседы
Показывать влияние семейного физкультурно-спортивного досуга на развитие личности ребенка, детско-родительских отношений	Изучение и распространение семейного опыта

Привлекать родителей к разнообразным формам совместной деятельности физкультурного направления с детьми в дошкольном образовательном учреждении	Вовлечение родителей в образовательный процесс (участие в организационно-педагогических мероприятиях, праздниках, развлечениях, пеших прогулках, походах, др.)
Повышать интерес к физкультурным занятиям и спорту через удовлетворение потребностей детей в физкультурной и познавательной деятельности и запросов родителей	Физкультурные развлечения Привлечение родителей к подготовке детей к участию в конкурсах и соревнованиях разного уровня Проектная деятельность Рекомендации
Способствовать удовлетворению потребностей детей через дополнительное образование	Информирование родителей о деятельности спортивных секций, школ района, города
Способствовать удовлетворению познавательных и спортивных потребностей детей и родителей в периоды выходных дней	Информирование родителей об образовательных маршрутах выходного дня Совместное планирование маршрутов выходного дня Информирование родителей о районных, городских спортивно-физкультурных мероприятиях Консультации Рекомендации

3. Организационный раздел

3.1. Программно-методическое обеспечение рабочей программы

Перечень программ

Перечень методические пособия, методических рекомендаций

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва, «Просвещение», 1992 г.
2. Бабенкова Е.А. «Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье», изд. «Вентана – Граф», Москва, 2004 г., 21 стр.
3. Байкова Г.Ю. «Реализация образовательной области «Физическое развитие», изд. «Учитель», 2014 г., 171 стр.
- Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения» изд. «Мозаика-Синтез». Москва, 2014 г., 39 стр.
4. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду», изд. «Просвещение», 1990 г., 175 стр.
5. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», изд. «Просвещение», Москва, 1981 г., 96 стр.
6. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», изд. «Просвещение», Москва, 1983 г., 144 стр.

7. Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой», изд. «Просвещение», Москва, 1975 г., 48 стр.
8. Леви - Гориневская Е.Г. «Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста», изд. «Медгиз», Москва, 1963 г., 25 стр.
9. Леви - Гориневская Е.Г. «Закаливание организма ребенка», изд. «Учпедгиз», Москва, 1962 г., 136 стр.
10. Луури Ю.Ф. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», изд. «Просвещение», Москва, 1991 г., 63 стр.
11. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» изд. «Просвещение», Москва, 1988 г., 143 стр.
12. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» изд. «Просвещение», Москва, 1983 г., 95 стр.
13. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» изд. «Просвещение», Москва, 1986 г., 79 стр.
14. Кинеман А.В. «Детские народные подвижные игры», изд. «Просвещение» «Владос», 1995 г., 223 стр.
15. Осокина Т.И. «Гимнастика в детском саду», изд. «Просвещение», Москва, 1969 г., 181 стр.
16. Осокина Т.И. «Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников», изд. «Просвещение», Москва, 1971 г., 159 стр
17. Осокина Т.И. «Игры и развлечения детей на воздухе», изд. «Просвещение», 1993 г., 224 стр.
изд. «Просвещение» «Владос», 1995 г., 223 стр.
18. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду средняя группа» изд. «Мозаика Синтез», Москва, 2016 г., 107 стр.
19. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа» изд. «Мозаика Синтез», Москва, 2016 г., 102 стр.
20. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия детском саду подготовительная к школе группа детского сада», изд. «Мозаика Синтез» Москва, 2016 г., 101 стр.
21. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду», изд. «Мозаика - Синтез», Москва, 2006 г., 94 стр.
22. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр», изд. «Мозаика - Синтез», Москва, 2014 г., 143 стр.
24. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», изд. «Сфера», Москва, 2005 г., 1134 стр.
25. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», изд. «Просвещение», 1986 г., 158 стр.
26. Шишкина В.А. «Движение+движения», изд. «Просвещение», Москва 1992 г., 95 стр.

3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы Оснащение физкультурного зала

Таблица 10

Категория	Наименование
-----------	--------------

Оборудование	Скамейка гимнастическая - 1 шт.
Пособия	«Косички», мячи с «рожкам», коврики, скакалки, гантели, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, мешочки с песком
Игрушки	-

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям ФГОС ДО и СанПиН 2.4.1.3049-13 и обеспечивает возможность организации и проведения разных форм образовательного процесса. общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

3.3. Организация предметно - пространственной развивающей среды в возрастных группах

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:
- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения.

В каждой возрастной группе созданы центры музыки, содержание которых учитывает

- возрастные особенности;
- индивидуальные особенности и потребности детей;
- этап прохождения программы.

Нормативно – правовая база построения развивающей предметно – пространственной среды

При организации развивающей предметно-пространственной среды учитываются нормативные требования следующих документов:

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Письмо Минобрнауки России 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом РФ 04.02.2010 № Пр-271;
- Письмо Минобрнауки России от 17 мая 1995 года № 61/19-12 «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях» (вместе с «Порядком проведения психолого-педагогической экспертизы детских игр и игрушек», «Методическими указаниями к психолого-педагогической экспертизе игр и игрушек», «Методическими указаниями для работников дошкольных образовательных учреждений "О психолого-педагогической ценности игр и игрушек»);
- Приказ Министерства образования РФ от 26.06.2000 №1917 «Об экспертизе настольных, компьютерных и иных игр, игрушек и игровых сооружений для детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 15.03.2004 № 03-51-46ин/14-03 «О направлении Примерных требований к содержанию развивающей среды детей дошкольного возраста, воспитывающихся в семье».
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования.

Назначение и цели организации РППС

От того, насколько грамотно организована РППС, зависит эмоциональное благополучие детей, их развитие, содержание и качество образовательной деятельности с дошкольниками.

Создание развивающей предметно-пространственной среды по физическому направлению развития детей предполагает *направленность на реализацию:*

- образовательного потенциала и пополнение оборудования и инвентаря для физического развития детей;
- двигательной активности, возможности совместной деятельности детей и взрослых, а также расширения возможности для индивидуальных физических занятий в ДОУ и семье;
- физкультурных программ с учетом регионального компонента и других условий, а также проведения коррекционно-развивающей (индивидуальной и подгрупповой) работы.

Для эффективного решения задач физического развития определены цели и задачи формирования РППС.

Цель: удовлетворение потребности детей в двигательной активности; организация самостоятельной двигательной активности на основе использования накопленных знаний, средств и методов в области физической культуры; развитие потребности в творческом самовыражении через физическую активность.

Задачи:

1. Создать условия для активизации двигательной деятельности детей во время их бодрствования, широко используя разнообразные яркие игрушки, предметы, пособия, которые являются стимулом к выполнению ими разных движений.
2. Способствовать развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта, раскрытию их функциональных возможностей.
3. Формировать двигательные навыки с использованием пособий (бросание и ловля мячей, прыжки через скакалку и т.д.)
4. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, а также смелость, решительность и находчивость.
5. Помогать детям с помощью физкультурных пособий добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий.
7. Дать знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), познакомить с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений.

ФГОС ДО указывает на то, что Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Остаются актуальными и принципы построения предметно – развивающей среды В. А. Петровского и С.Л. Новоселовой (таблица 12)

Таблица 11

№ п/п	Принцип	Функция
1	Дистанции позиции при взаимодействии	Поддержание визуальной связи взрослый-ребенок создание условий для доверительного общения взрослый - ребенок, ребенок-ребенок. Возможность выбора дистанции взаимодействия с учетом своих представлений
2	Активности	Включение всех помещений в действующую среду. Предоставление возможности свободно и самостоятельно моделировать среду, действовать в ней. Использование активного фона в горизонтальных и вертикальных плоскостях. Интенсивное насыщение проблемными и незавершенными образами, стимулами движений
3	Стабильности и динамичности	Использование в пространстве с постоянными габаритами переменных и заменяемых элементов убранства.
4	Комплексирования и гиб-кого зонирования	Использование кассетной системы, позволяющей детям одновременно заниматься разными видами деятельности. Использование оборудования для обеспечения непересекания сфер активности (или, наоборот пересекания)
5	Индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия	Предоставление «личного пространства». Предоставление возможности уединиться, заняться любым делом. Использование стимулов личностного развития факторов психического и физического оздоровления. Наличие игрушки-символа

6	Открытости-закрытости	Взаимодействие и связь с природой. Введение элементов культуры своей страны, края. Предоставление возможности родителям принимать участие в организации среды. Предоставление возможности ребенку выражать свое «Я». Исключение всего, что ведет к нарушению прав ребенка
7	Учета половых и возрастных различий	Трехуровневое моделирование. Ориентация на зону ближайшего развития. Обеспечение полной или частичной изоляции мальчиков и девочек в спальне, туалетной. Обеспечение мальчиков и девочек равноценными по значению игрушками, сведениями, информацией

В соответствии с требованиями ФГОС развивающая предметно-пространственная среда группы строится с учетом принципа интеграции образовательных областей, в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа и учёта особенностей коррекции недостатков развития. 8. Предоставить возможность выбирать интересные и доступные для себя движения с различными пособиями, которые помогут творчески решать двигательные задачи, комфортно ощущать себя в пространстве среди различных предметов и регулировать свою двигательную активность.

9. Формировать навыки выполнения правил безопасного использования физкультурного оборудования.

Организация развивающей среды в МБДОУ детском саду № 105 г. Твери с учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности.

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

Рабочая программа учитывает педагогические, эстетические и гигиенические требования, которые предъявляются к физкультурному оборудованию:

- в МБДОУ детском саду № 105 г. Твери имеется достаточное количество разнообразного спортивно-игрового оборудования, чтобы обеспечить участие всех детей группы (подгруппы), их двигательную активность в процессе

организованных занятий физической культурой и подвижных игр, а также в самостоятельной деятельности детей в свободное время;

- размеры оборудования соответствуют антропометрическим показателям детей: длине тела в положениях стоя и сидя, длине рук, ног, объему грудной клетки, головы. В этом случае достигается комфортность двигательных действий в спортивно-игровой среде. Габариты и вес переносного оборудования соразмерны возможностям детей, посильны для перестановки их самими детьми.

- учитываются требования к обеспечению безопасности детей при использовании оборудования.

- физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольников, имеющее в организации, изготовлено из разных материалов. Эти материалы имеют гигиенический сертификат, не обладали бы вредными воздействиями на организм детей.

- оборудование соответствует эстетическим требованиям.

Помимо соответствия выше обозначенным критериям, все элементы РППС имеют все необходимые сертификационные документы: Сертификат соответствия и Гигиенический сертификат. Именно эти документы свидетельствуют об их физической безопасности для детей.

Результатом реализации вышеуказанных требований является создание развивающей образовательной среды гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников.

В связи с тем, что дошкольному учреждению приходится самостоятельно обеспечивать себя необходимым оборудованием при его подборе учитываются современные рекомендации:

- «Методические рекомендации для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста» / О.А. Карабанова, Э.Ф. Алиева, О.Р. Радионова, П.Д. Рабинович, Е.М. Марич. – М.: Федеральный институт развития образования, 2014 – 96 с. ISBN 978-5-85630-100-6.

- Рекомендации по оснащению представлены так же в письме Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений», где дан Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений .

- Перечень физкультурного оборудования так же достаточно полно раскрыт в аннотированном перечне Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой, М. А. Руновой "Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений", Москва, "Мозаика-Синтез", 1999.

Оборудование физкультурных уголков групп

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно-пространственная среда в

группах. Рекомендации воспитателям к созданию и совершенствованию РППС в возрастных группах дает инструктор по физической культуре.

Классификация оборудования физкультурных уголков

Таблица 12

№ пп	Вид	Содержание
1	Подвижные игры	Картотеки подвижных игр: - игры малой подвижности; - игры средней подвижности; - игры большой подвижности; Маски и атрибуты для подвижных игр
2	Основные виды движений	Атрибуты и пособия для: - ходьбы, бега, упражнений в равновесии; - прыжков; - катания, ловли, бросания; - подлезания, лазания
3	Общеразвивающие упражнения	Гимнастические палки, детские гантели, флажки, кубики и др.
4	Дидактические игры	- по ознакомлению с видами спорта; - серия «Убери лишнее»; - серия «Найди отличия»; - пазлы; - др.
5	Настольные игры	- нанки; - шахматы; - настольный хоккей; - настольный футбол
6	Наглядно-дидактический материал	Тематические картинки, иллюстрации, фотографии Экран достижений (старший дошкольный возраст) Схемы (технокарты) гимнастики, выполнения основных видов движений (старший дошкольный возраст) Спортивно-игровые атрибуты «Туристы» (старший дошкольный возраст)
7	Нетрадиционное оборудование	Массажные дорожки Бильбоке Бросовой материал, канцелярские предметы (карандаши), природный материал (для массажа и захватывания предметов пальцами ног) Массажные следы, др.