

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
№ 212  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
познавательнo-речевому направлению развития воспитанников»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете:  
Протокол № 43 от 01.09.2022

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МАДОУ № 212  
Приказ № 37/А о\д от 01.09.2022г.

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре**

Разработчики:  
Зикункова А.Г.

**Кемерово**

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	6
1.2.	Планируемые результаты освоения программы	11
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>17</b>
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка	17
2.2.	Вариативные формы и методы реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	23
2.3.	Образовательная деятельность разных видов и культурных практик	29
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	30
2.5.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	40
2.6.	Иные характеристики содержания образовательного процесса программы	41
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>42</b>
3.1.	Материально-техническое обеспечение	42
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	43
3.3.	Режим дня	45
3.4.	Особенности традиционных событий и праздников, мероприятий	47
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	50

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена с учетом основной образовательной программы МАДОУ № 212, обеспечивает развитие физических способностей детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет, в том числе детей с ОВЗ, с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

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

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020, №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28);
- Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ №212 «Детский сад общеразвивающего вида»;

#### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель Программы:** построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).

3. Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности.

7. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.

8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

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

Программа разработана на основе **Принципов:**

- 1) полноценного проживания ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- 2) учета индивидуальных потребностей ребенка с тяжелыми нарушениями речи, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- 3) возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 4) позитивной социализации ребенка на основе освоения ребенком

культурных норм, средств и способов деятельности культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства;

5) построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, когда сам ребенок становится субъектом образования;

6) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

7) возможности освоения ребенком с нарушением речи Программы на разных этапах ее реализации;

8) приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

9) поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;

10) сотрудничества с семьей.

#### **Подходы к формированию Программы:**

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

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

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

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

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

- *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на

национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

### **1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристика**

#### **Характеристика возраста и задачи развития**

МАДОУ № 212 «Детский сад общеразвивающего вида» функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе.

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении. Включает организацию режима пребывания детей в дошкольном учреждении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие», планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

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

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

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

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести

движение). Ребенок уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, соблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Совершая действия. Ребенок может соблюдать в них известную последовательность движений. Возраст 3-4 лет также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Детям 4-го года жизни свойственна склонность к упражнениям с предметами. Ребенок более сознательно следит за показом движения воспитателем, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года ребенок уже обладает большим и прочным запасом разнообразных движений, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет воспитателю перейти к работе над качественной стороной основных движений детей.

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

Происходит дальнейшее формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, может свободно ориентироваться в пространстве, ходить и бегать, согласуя движения рук и ног. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения.

Внимание ребенка среднего возраста приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, выполнению движения в соответствии с образцом.

В 4-5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывать мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3-4 раз подряд в

удобном для ребёнка темпе). Ребенок способен активно и осознанно усваивать движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже усвоенных основных движений более сложными.

Воспитанники самостоятельно играют в подвижные игры, активно общаются со сверстниками и с воспитателем, проявляют инициативность, могут контролировать и соблюдать правила в знакомых им играх. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

В физическом воспитании дошкольников, начиная со средней группы, на первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техники движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игровой.

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

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд.

Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети научаются постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

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.

В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У них развиваются чувство уважения к старшим, стремление подражать им. У некоторых детей появляется желание помочь другому, научить его. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движений, игры.

Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности



укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Однако в этом возрасте нередко поведение детей 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 продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

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

В целом, ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом. Нередко детям больше нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, педагог должен следить. Чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

Детям с недоразвитием речи наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Этот факт подтверждается анализом анамнестических сведений. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения.

Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесной и особенно многоступенчатой инструкциям. Дети отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно – временным параметрам. Нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, им трудны такие движения, как перекачивание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания.

Нарушение речевого дефекта параллельно приводит и к ярко выраженным изменениям основных показателей и психического развития ребенка. У таких детей наблюдается отставание по развитию физических качеств (ловкость, быстрота), по степени сформированности двигательных навыков (низкая обучаемость, отсутствие автоматизации движений).

Организуя работу с ними, осуществляется индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его возрастных и психических особенностей.

## 1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) 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 дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

**Качество** — это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребёнком жизненных задач, адекватных возрасту.

### **К концу года ребенок 2-3 лет:**

- подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

### **К концу года ребенок 3-4 лет:**

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

- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

#### **К концу года ребенок 4 - 5 лет:**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
  - Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
    - Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
    - Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
      - Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
      - Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
      - Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
    - Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
      - Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
      - Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
    - Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
  - Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
    - С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
    - Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

#### **К концу года ребенок 5 - 6 лет:**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
  - Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
    - Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

#### **К завершению дошкольного образования (6-7 лет):**

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

### **Система оценки результатов освоения программы**

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на: Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Как указано в ФГОС, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОО. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:



- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;

- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа. Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **целей** гармоничного физического развития детей, формирования у них интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирования начальных представлений о здоровом образе жизни через решение следующих специфических **задач**:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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 движений, 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 т.д.).

Физическая культура	Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни	Развитие основных видов движений	Формирование основ культуры здоровья
<b>2-3 года</b>			
<b>Задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать полноценному физическому развитию: поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности и обогащать двигательный опыт детей;</li> <li>-обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня, создавать условия для активного движения в группе, на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку;</li> <li>- обеспечить безопасность жизнедеятельности;</li> <li>- сохранять, укреплять и развивать здоровье детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать у детей навыки ходьбы, бега, прыжков, лазания, ползания, подлезания, бросания, метания, умения держать равновесие;</li> <li>- побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц;</li> <li>- удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать основы культуры здоровья;</li> <li>- прививать простейшие культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания;</li> <li>- учить детей правильно мыть и вытирать руки, пользоваться туалетом, раздеваться и одеваться;</li> <li>- приучать детей к опрятному внешнему виду и нормам поведения;</li> <li>- приучать детей отличать предметы индивидуального пользования (расческа, стаканчик для полоскания и т.д.)</li> </ul>
<b>3-4 года</b>			

<b>Задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать полноценному физическому развитию: поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности; укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки; обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня (создавать условия для активного движения в группе на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку);</li> <li>- обеспечить безопасность жизнедеятельности;</li> <li>- сохранять, укреплять и развивать здоровье детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать у детей основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазания, метание);</li> <li>- развивать у детей физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость);</li> <li>- удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать культурно-гигиенические навыки;</li> <li>- формирование навыков культурного поведения;</li> <li>- формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена);</li> <li>- формировать основы культуры здоровья;</li> <li>- формировать ответственное отношение ребенка к своему здоровью и здоровью окружающих</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>			
<b>Задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать полноценному физическому развитию: поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; начать знакомить детей с элементами спортивных игр; обогащать репертуар подвижных игр; создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и других физических качеств; совершенствовать умение держать равновесие; совершенствовать выполнение основных движений;</li> <li>- обеспечить безопасность жизнедеятельности;</li> <li>- сохранять, укреплять и развивать здоровье детей;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать двигательную активность ребенка, создавать условия для ее развития через развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазания, метание);</li> <li>- развивать у детей физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость);</li> <li>- удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать культурно-гигиенические навыки;</li> <li>- формирование навыков культурного поведения;</li> <li>- закреплять навыки культурного поведения за столом;</li> <li>- закреплять умения правильно пользоваться предметами личной гигиены (полотенце, расческа, носовой платок, одежда);</li> <li>- закреплять ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>- дать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности;</li> <li>- знакомить с некоторыми видами спорта, выдающимися</li> </ul>

	создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности; укреплять разные группы мышц, способствовать формированию правильной осанки, следить за ее поддержанием во время разных видов деятельности; предупреждать нарушения зрения; укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); оберегать нервную систему ребенка от стрессов и перегрузок		спортсменами и их достижениями
<b>6-7 лет</b>			
<b>Задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать полноценному физическому развитию: создавать условия для совершенствования основных физических качеств; продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений;</li> <li>- обеспечить безопасность жизнедеятельности;</li> <li>- сохранять, укреплять и развивать здоровье детей: широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушения осанки, опорно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поощрять двигательную активность ребенка и создавать условия для ее развития путем развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазания, метание);</li> <li>- развивать у детей физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость);</li> <li>- удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности;</li> <li>- обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им;</li> <li>- совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать основы культуры здоровья: рассказывать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма;</li> <li>- закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь);</li> <li>- формировать осознанное выполнение требований безопасности, поддерживать проявления осторожности и осмотрительности;</li> <li>- приобщать детей к ценностям физической культуры и занятий спортом</li> </ul>

	<p>двигательного аппарата, плоскостопия; следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности; укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); избегать перегрузки организованными занятиями; формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте; развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания</p>	<p>скорость реакции в подвижных играх; - формировать представление о совместной распределенной деятельности в команде; - учить детей действовать в команде</p>	
--	---	--	--

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю – на свежем воздухе, направленное на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме (за исключением детей 2-3 лет).

Продолжительность занятия по физической культуре:

До 10 мин. – группа раннего возраста

15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

### **Структура непрерывной образовательной деятельности (НОД)**

Непосредственно образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность: 2 – 3 минуты – младшие дошкольники; 3 – 5 минут – средний возраст; 5 – 6 минут – старшие дошкольники). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (продолжительность: 10 минут – младшие группы; 10-12 минут – средняя группа; 20 – 25 минут – старшие группы). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (продолжительность: 2-3 минуты – младшие группы; 3-5 минут – средняя группа; 4 – 5 минут – старшие группы). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей.

<b>Образовательные области</b>	<b>Решаемые задачи</b>
«Социально-коммуникативное развитие»	игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Познавательное»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах

развитие»	спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Художественно-эстетическое развитие»	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

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

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

- младшим дошкольникам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки. В среднем дошкольном возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).

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

### Вариативные формы реализации Программы

Все формы реализации Программы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

<b>Формы образовательной деятельности</b>			
<b>Образовательная деятельность в режимных моментах</b>	<b>Непосредственно-образовательная деятельность</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Образовательная деятельность в семье</b>

<b>Формы организации детей</b>			
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые	
<b>Формы работы</b>			
<p>Индивидуальная работа</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Игровые ситуации</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>-музыкально-ритмическая,</li> <li>-аэробика,</li> <li>-имитационные движения</li> </ul> <p>Физкультминутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Проблемные ситуации</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Спортивные праздники и развлечения, тематические досуги</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-коррекционная,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-корректирующие,</li> <li>-классические,</li> <li>-коррекционные</li> </ul> <p>Беседа, рассказ, ситуативный разговор, объяснение</p> <p>Чтение худ. произведений, иллюстративный материал</p> <p>Интегративная деятельность</p>	<p>Игровая беседа с элементами движений</p> <p>Интегративная деятельность</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</p> <p>Занятия-развлечения</p> <p>Занятия-игра с элементами спорта</p> <p>Контрольно-диагностическая деятельность</p> <p>Экспериментирование</p> <p>Физкультурное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно - игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на тренажерах,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы</li> </ul> <p>Спортивные и физкультурные досуги</p> <p>Спортивные состязания</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Проектная</p>	<p>Во всех видах самостоятельной деятельности детей</p> <p>Двигательная активность в течение дня</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Самостоятельные спортивные игры и упражнения</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры</p> <p>Походы</p> <p>Занятия в спортивных секциях</p> <p>Посещение бассейна</p> <p>Чтение художественных произведений</p>



Проектная деятельность Показ, личный пример Дидактические игры	деятельность Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные		
--	--	--	--

### Вариативные методы и приемы реализации Программы

Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям, в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Методы физического развития	Приемы
<b>Словесный метод</b> (обращен к сознанию детей, помогает осмысленно перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения)	- краткое одновременное описание и объяснение, пояснения, указания - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям - образный сюжетный рассказ, беседа - словесная инструкция
<b>Наглядный метод</b> (создание зрительного, слухового, мышечного представления о движении)	-наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); -наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); -тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
<b>Практический метод</b> (закрепляет на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении)	- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - придумывание вариантов физических упражнений и подвижных игр - собственные и имитационные движения
<b>Информационно-рецептивный метод</b>	- совместная деятельность педагога и ребенка
<b>Репродуктивный метод</b>	- уточнение и воспроизведение известных действий по образцу
<b>Метод проблемного обучения</b>	- творческое использование готовых

	заданий - самостоятельное добывание знаний
<b>Игровой метод</b>	- использование сюжета игр для организации детской деятельности - персонажей для обыгрывания упражнений
<b>Исследовательский метод</b>	- самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов

### Вариативные средства реализации Программы

<b>Средства</b>	<b>Цель</b>
<p><u>1. Физическое упражнение:</u>  а) <i>гимнастика</i>: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные <i>игры</i> (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта;  б) <i>спортивные упражнения</i>;  в) <i>простейший туризм</i>.</p>	Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания
<p><u>2. Психогигиенические факторы:</u> общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки</p>	Повышают эффективность воздействия физических упражнений. Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность
<p><u>3. Эколого – природные факторы:</u> солнце, воздух, вода</p>	Используются для закаливания организма

## Организация взаимодействия со специалистами

### Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

### Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

1. Организация;
2. Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
3. Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

## Организация взаимодействия с воспитателями групп

№	Содержание	Сроки реализации	Ответственные
1.	Диагностика физической подготовленности	Сентябрь, май	Инструктор по физ.культуре, воспитатели
2.	Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления на педагогических советах	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели, мед. сестра, старший воспитатель
3.	Контроль «Оборудование спортивного уголка в группе»	Октябрь	Инструктор по физ.культуре
4.	Медико-педагогический контроль за двигательной активностью детей на прогулках	В течении года	Инструктор по физ.культуре, мед.сестра, воспитатели

5.	Участие в подготовке родительских собраний в группе	2 раза в год	Инструктор по физ.культуре, воспитатели
6.	Проведение спортивных праздников, физ.досугов, «Дней Здоровья»	По плану ДОУ	Инструктор по физ.культуре, мед.сестра, воспитатели
7.	Оформление консультаций, наглядной информации, выставки литературы	В течении года	Инструктор по физ.культуре, воспитатели
8.	Заполнение дневников взаимодействия с воспитателями	В течение года	Инструктор по физ.культуре, воспитатели
9.	Консультации для воспитателей	В течении года	Инструктор по физ.культуре

### **2.3 .Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Реализация системы творческих знаний, ориентированных на овладение двигательными действиями, игровыми ситуациями, которые способствуют накоплению двигательного опыта, освоению способов их выполнения; определение назначения оборудования, инвентаря и т.д.; их особенностей и характеристик.

Методы, которые используются: наглядно-практические, в основном методы по формированию ассоциаций, установки аналогии...

Основными формами работы являются занятия и экскурсии.

реализация системы творческих заданий, ориентированных на использование в новых сочетаниях освоенных двигательных действий,

игровых ситуаций и т.д.; обеспечивает накопление опыта творческого подхода к использованию оборудования, инвентаря и т.д.

Среди традиционных методов работы – исследовательская деятельность; среди не традиционных – использование вариативности. Основные формы работы -это организация подгрупповой работы.

реализация системы творческих заданий, ориентированных на создание новых игровых ситуаций, игр, которые обеспечивает развитие умений, создание оригинальных сочетаний, двигательных действий, оборудований к ним и т.д.; ориентирование при выполнении на идеальный конечный результат развитие системы. Среди традиционных методов работы могут выступать диалоговые методы, методы экспериментирования; не традиционных – методы проблемации, «Мозгового штурма», развитие творческого воображения и др. Основной формой работы – организация проектной деятельности детей и взрослых.

#### 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

№ п/п	Возраст детей	Направления поддержки детской инициативы	Способы поддержки детской инициативы
1.	2-3 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами;</li> <li>▪ обогащение сенсорного опыта восприятия окружающего мира</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогать им реализовывать собственные замыслы;</li> <li>▪ отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;</li> <li>▪ не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;</li> <li>▪ формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территории прогулочных участков с целью повышения самостоятельности;</li> <li>▪ побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленными на ознакомление с их качествами и свойствами (выкладывание и вынимание, разбирание на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру)</li> </ul>
	3-4 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ игровая деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ двигательная деятельность</li> </ul>	<p>ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;</li> <li>▪ всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу;</li> <li>▪ помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;</li> <li>▪ поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости;</li> <li>▪ учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям</li> </ul>
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ игровая деятельность</li> <li>▪ двигательная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только «с глаза на глаз», а не на глазах у группы;</li> <li>▪ недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть, навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность;</li> <li>▪ соблюдать условия участия взрослого в играх детей: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми;</li> <li>▪ привлекать детей к планированию жизни группы на день</li> </ul>	
5-8 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ игровая деятельность</li> <li>▪ двигательная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу;</li> <li>▪ создавать условия и выделять время для двигательной деятельности детей</li> </ul>	

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

**Группа раннего возраста**

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

### Возрастная группа - II младшая

<b>Совместная деятельность взрослого и детей</b>		<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Взаимодействие с родителями воспитанников</b>
<b>Непосредственно-образовательная деятельность</b>	<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• коррекционно-развивающие занятия педагога-психолога и учителя-логопеда;</li> <li>• игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета;</li> <li>• игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна;</li> <li>• точечный массаж, массаж ушной раковины и стопы, закаливание;</li> <li>• упражнения мозговой гимнастики;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке;</li> <li>• игровые действия, отражающие процессы умывания, одевания;</li> <li>• сюжетно-ролевые игры:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• консультации (индивидуальные и групповые) по физическому и психическому здоровью детей;</li> <li>• участие родителей в спортивных соревнованиях, праздника;</li> <li>• практикум с родителями по</li> </ul>



<p>Мойдодыра», «Уроки чистоты»; • «Неделя здоровья»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Деннисон);</li> <li>• закаливание;</li> <li>• артикуляционная гимнастика;</li> <li>• игры для снятия психо-мышечного эмоционального напряжения;</li> <li>• игры на развитие психических процессов (мышление, памяти, воображения, внимания);</li> <li>• беседы о ЗОЖ</li> </ul>	<p>(«Дом», «Семья», «День рождения» и т.п.)</p>	<p>освоению точечного массажа; • игровые тренинги по развивающим играм</p>
---	--	---	--

### Возрастная группа - средняя

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно-образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• коррекционно-развивающие занятия педагога-психолога и учителя-логопеда;</li> <li>• игры – занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета;</li> <li>• игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Уроки чистоты»;</li> <li>• «Неделя здоровья»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• целевые экскурсии (например, в медицинский кабинет детсада);</li> <li>• зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки;</li> <li>• точечный массаж, массаж, ушной раковины и стопы;</li> <li>• упражнения мозговой гимнастики;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сюжетно-ролевые игры;</li> <li>• хороводные игры;</li> <li>• деятельность в центре физической активности;</li> <li>• дидактические игры о ЗОЖ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• практикум с родителями по овладению подвижными играми, по освоению различных видов массажа;</li> <li>• игровые тренинги по развивающим играм;</li> <li>• консультации (индивидуальные и групповые)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Деннисон);</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• коррекционная гимнастика;</li> <li>• игры для снятия психологического и эмоционального напряжения;</li> <li>• работа в уголках психологической разгрузки;</li> <li>• игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, воображения, внимания);</li> <li>• закаливание</li> </ul>	по физическому и психическому здоровью детей
--	--	--

### Возрастная группа - старшая

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Неделя здоровья»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• точечный массаж;</li> <li>• работа в уголках психологической разгрузки;</li> <li>• игры для снятия психологического и эмоционального напряжения;</li> <li>• игры на развитие психических процессов (мышление, памяти, воображения, внимания);</li> <li>• игры по формированию культурно-гигиенических навыков;</li> <li>• сюжетно-ролевые игры («Дом», «День рождения»)</li> </ul>		здоровью детей.
---	---	--	-----------------

**Возрастная группа – подготовительная**

<b>Совместная деятельность взрослого и детей</b>		<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Взаимодействие с родителями воспитанников</b>
<b>Непосредственно-образовательная деятельность</b>	<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• коррекционные-развивающие занятия педагога-психолога и учителя-логопеда;</li> <li>• игры – занятия по формированию культурно-гигиенических</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастика: зрительная, пальчиковая, дыхательная, после сна, физкультминутки;</li> <li>• упражнения мозговой гимнастики;</li> <li>• упражнения для профилактики плоскостопия (В.С. Лосева, П. Деннисон);</li> <li>• закаливание;</li> <li>• точечный массаж, массаж ушной раковины,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рефлексия своего эмоционального состояния;</li> <li>• релаксация в уголках психологической разгрузки;</li> <li>• настольно-печатные игры;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• практикум с родителями по освоению различных видов гимнастик, массажа;</li> <li>• игровые тренинги по развивающим играм;</li> <li>• консультации (индивидуальные и групповые)</li> </ul>

<p>навыков и этикета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• игры-занятия: «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Уроки чистоты»;</li> <li>• целевые экскурсии;</li> <li>• «Неделя здоровья»</li> </ul>	<p>стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры;</li> <li>• работа в уголках психологической разгрузки;</li> <li>• игры для снятия психологического и эмоционального напряжения;</li> <li>• игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, воображения, внимания);</li> <li>• игровые ситуации по формированию культурно-гигиенических навыков и этикета;</li> <li>• настольно-печатные игры по формированию этикета;</li> <li>• сюжетно-ролевые игры по формированию этикета;</li> <li>• беседы о ЗОЖ;</li> <li>• целевые экскурсии (пищеблок, медкабинет).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• деятельность в центрах физической активности;</li> <li>• сюжетно-ролевые игры</li> </ul>	<p>по физическому и психическому здоровью детей</p>
--	--	---	---

### Система закаливающих мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Группа раннего возраста	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	<b>Воздушно-температурный режим</b>	от +21 <sup>0</sup> С до + 19 <sup>0</sup> С	от +21 <sup>0</sup> С до + 19 <sup>0</sup> С	от +20 <sup>0</sup> С до + 18 <sup>0</sup> С	от +20 <sup>0</sup> С до + 18 <sup>0</sup> С	от +20 <sup>0</sup> С до + 18 <sup>0</sup> С
1.1	Одностороннее проветривание в присутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 1-2 <sup>0</sup> С.				
1.2	Сквозное проветривание в отсутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 2-3 <sup>0</sup> С.				
2	<b>Воздушные ванны</b>					
2.1	Прием на свежем воздухе	В теплое время года (май-август).				
2.2	Утренняя гимнастика	В группе	В теплое время года – на участке, в холодное время года – в зале.			

2.3	Физкультурные занятия	В группе	Проводятся физкультурно-оздоровительно-образовательном Центре «Солнечный круг»	в	Проводятся в физкультурно-оздоровительно-образовательном Центре «Солнечный круг», 1 на улице.	
2.4	Прогулка (утренняя, вечерняя)	В холодное время года не проводится при температуре ниже:				
		-15 <sup>0</sup> С	-15 <sup>0</sup> С	-15 <sup>0</sup> С	-20 <sup>0</sup> С	-20 <sup>0</sup> С
2.5	Дневной сон	В теплое время года при открытых фрамугах.				
2.6	Перед дневным сном	Раздевание, посещение туалета, корректирующая гимнастика, физические упражнения. В теплое время сон без маек.				
2.7	После дневного сна	Гимнастика после сна				
2.8	Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре: от 20 <sup>0</sup> С, в холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.				
3.	<b>Гигиенические и водные процедуры</b>					
3.1	Мытье рук, умывание	Ежедневно. Мытье рук – прохладной водой.				
3.2	Полоскание рта после еды	Ежедневно, кипяченой водой комнатной температуры.				
4.	<b>Солнечные ванны</b>	В теплое время года				

Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, его эмоциональный настрой.

### Формы и методы оздоровления детей

	Формы и методы	Содержание	Проведение	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	Режим дня	Холодный период года, теплый период года	Все группы
		Щадящий режим (адаптационный период)	Поступление в ДООУ	Все группы
		Организация микроклимата и стиля жизни в группе	Ежедневно	Все группы
		Рациональное питание	Ежедневно	Все группы
2	Диетотерапия	Учет индивидуальных особенностей питания (аллергия, диабет )	Ежедневно	Все группы
3	Воздушные ванны	Обеспечение	Ежедневно	Все группы

		температурного режима и чистоты воздуха		
		Прогулки	Ежедневно	Все группы
		Сон при открытых фрамугах	В теплое время года	Все группы
4	Гигиенические и закаливающие процедуры	Умывание, мытье рук	Ежедневно	Все группы
		Полоскание рта	Ежедневно	Дошкольные группы
		Чистка зубов	Ежедневно	Средняя, старшая, подготовительная гр.
		Контрастное обливание ног	Ежедневно	Все группы
5	Витаминотерапия	Витаминизирование третьего блюда	Ежедневно	Все группы
		Поливитамины	Холодный период года	Все группы
6	Арома- и фитотерапия	Чесночные аромамедальоны	Октябрь-март	Все группы
7	Профилактика гриппа	Вакцинация против гриппа по желанию родителей	Октябрь-декабрь	Дошкольные группы
8	Профилактика плоскостопия	Методики П. Деннисона, В.С. Лосевой	Ежедневно	Все группы
9	Профилактика умственных и эмоциональных перегрузок	Упражнения «Мозговой гимнастики» (Н.А. Локалова)	Ежедневно	Все группы
10	Свето- и цветотерапия	Обеспечение светового режима дня	Ежедневно	Все группы
		Световое и цветовое сопровождение среды и учебного процесса	Ежедневно	Все группы
11	Музыкотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов	Периодически	Все группы
		Музыкальное оформление фона занятий	Периодически	Все группы
12	Профилактические осмотры	Осмотры детей узкими специалистами	Март-май	Дошкольные группы
13	Физические упражнения	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Все группы
		Подвижные игры	Ежедневно	Все группы
		Физкультминутки	Ежедневно	Все группы
		Двигательная разминка	Ежедневно	Все группы
		Спортивные игры и упражнения	Ежедневно	Дошкольные группы
		Физкультурные занятия	2-3 раза в неделю	Все группы

14	Активный отдых	Праздники	По плану	Все группы
		Физкультурные досуги	По плану	Дошкольные группы
		Развлечения	По плану	Все группы
		«Неделя здоровья»	По плану	Все группы

### Организация двигательного режима в МДОУ

№ п/п	Формы организации	Проведение	Группа раннего возраста	И младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
1	Утренняя разминка	Ежедневно	3-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин	
2	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	1-2 мин	1-2 мин	2 мин	2-3 мин	3 мин	
3	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	1-2 мин	1-2 мин	2 мин	2-3 мин	3 мин	
4	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно	1-2 мин	1-2 мин	2 мин	2-3 мин	3 мин	
5	Физкультминутки	Ежедневно	1-2 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	
6	Гимнастика после сна	Ежедневно	-	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин	
7	Двигательная разминка	Ежедневно	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	5-6 мин	5-6 мин	
8	Подвижные игры	Ежедневно	4-5 мин	6-8 мин	8-10 мин	8-12 мин	10-15 мин	
9	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно	4-6 мин	4-6 мин	5-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	
10	Спортивные упражнения и игры на прогулке	Ежедневно	-	4-6 мин	5-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	
11	Физкультурные занятия	Ежедневно	2 занятия по 10 мин	3 занятия по 15 мин 1 на улице по 15 мин	3 занятия по 20 мин 1 на улице по 20 мин	2 занятия в зале, 1 на улице по 25 мин	2 занятия в зале, 1 на улице по 30 мин	
12	Музыкальные занятия (часть занятия)	Ежедневно	2 занятия по 3-4 мин	2 занятия по 4-5 мин	2 занятия по 5-6 мин	2 занятия по 7-10 мин	2 занятия по 10-12 мин	
13	Спортивный праздник	По плану	-	25-30 мин	30-40 мин	40-50 мин	50-60 мин	
14	Музыкальный праздник (часть праздника)	По плану	6-10 мин	10-12 мин	12-15 мин	15-18 мин	18-20 мин	
17	Физкультурный досуг	По плану	-	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	
18	«Неделя здоровья»	Апрель	Апрель	Апрель	Апрель	Апрель	Апрель	
19	Самостоятельная	Ежедневно	Характер и продолжительность зависят от					

двигательная деятельность		индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.
---------------------------	--	---

## 2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

<b>Формы работы</b>	<b>С какой целью используется эта форма</b>	<b>Виды работы</b>
Информационно-аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Анкетирования, опросы, беседы, наблюдения, интервьюирование
Наглядно-информационные: информационно-ознакомительные; информационно-просветительские	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, условиями, задачами, содержанием, методами и особенностями воспитания детей, оказание практической помощи семье. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей.	Дни открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей, стенды; папки-передвижки, выпуск газет, организация мини-библиотек, презентации семейных творческих проектов по физкультурно-оздоровительной работе в семье, странички сайта, видеотека, аудиотека; фотовыставки, выставки детских работ.
Познавательные	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	Семинары-практикумы, родительские конференции, педагогическая гостиная, консультации в нетрадиционной форме с элементами практикума, организация совместных физкультурных занятий, игры с педагогическим содержанием, библиотека игр для родителей, домашние задания.
Досуговые	Установление эмоционального	Совместные досуги, праздники, туристические



	контакта между педагогами, родителями, детьми.	походы, спартакиады, турниры, участие родителей и детей в акциях, экскурсиях, конкурсах.
--	--	--

## **2.6. Иные характеристики содержания образовательного процесса программы**

### **Индивидуальный образовательный маршрут**

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями воспитанника (уровень готовности к освоению программы).

При разработке индивидуального маршрута выделяются следующие принципы:

- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития. Соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуальной траектории развития ребенка;
- принцип соблюдения интересов ребенка;
- принцип опоры на детскую субкультуру. Каждый ребенок, обогащая себя традициями, нормами и способами совладения с трудными ситуациями, выработанными детским обществом, проживает полноценный детский опыт. Именно это позволяет ему легко входить во взаимодействие со сверстниками;
- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы «команды» специалистов, в ходе изучения ребенка;
- принцип непрерывности, когда ребенку гарантированно непрерывное сопровождение на всех этапах в решении помощи на всех этапах;
- принцип отказа от усредненного нормирования. Реализация данного принципа предполагает избегания прямого оценочного подхода при диагностическом обследовании уровня развития ребенка. Нормы- это не среднее, что есть, а то, что лучшее, что возможно в конкретном возрасте для конкретного ребенка при соответствующих условиях.

Структура индивидуального образовательного маршрута включает следующие компоненты:

- общие сведения о ребенке (фамилия, имя, возраст, дата поступления в детский сад);
- сведения о родителях;
- взаимодействие ДООУ и семьи;
- характер адаптации ребенка в условиях ДООУ;
- психологическое развитие ребенка;
- индивидуальный образовательный маршрут;

Таким образом, использование образовательных маршрутов, способствует развитию природного потенциала каждого ребенка, являются педагогической поддержкой личного самоопределения воспитанника.

Совокупность всех условий воспитания и обучения детей дошкольного возраста позволяет обеспечить такой уровень развития ребенка, который помогает ему успешно и без больших потерь войти в школьную жизнь.

Система взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом ДОУ.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение программы Физкультурное оборудование и инвентарь**

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

#### **Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детском коллективе, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Физкультурный зал достаточно оснащен оборудованием и спортивным инвентарём (как стандартным, так и нестандартным), для организации работы, направленной на физическое развитие и развитие двигательной активности детей. Всё оборудование соответствует педагогическим и санитарно-гигиеническим требованиям, нормам пожарной и

электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и сотрудников.

В физкультурном зале есть пособия для физических упражнений, развития основных движений, профилактики нарушений осанки и плоскостопия, спортивных игр и упражнений.

В зале проводятся физкультурные занятия всей группой, подгруппой и индивидуальные; воздушные ванны, утренняя гимнастика, физкультурные развлечения, спортивные досуги. Зал для удобства и координации физкультурно-оздоровительной работы работает по специально утвержденному графику.

### Составляющие материально-технической базы

№ п/п	Помещение ДОУ	Количество	Деятельность	Цели
1.	Физкультурно-оздоровительно-образовательный Центр	1	Проведение гимнастики, организованной образовательной деятельности, спортивных праздников, развлечений, досугов	Укрепление здоровья детей, сотрудников и родителей приобщение к здоровому образу жизни, развитие физических качеств
2.	Спортивная площадка на улице	1	Проведение физкультурных занятий, праздников и досугов	Накопление и обогащение двигательного опыта детей. Формирование у воспитанников двигательной активности. Развитие эмоционально-волевой сферы детей
3.	Спортивная веранда	1	Проведение гимнастики, организованной образовательной деятельности	Укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни
3.	Медиатека	1	Сбор, систематизация и хранение обучающих интерактивных программ, презентаций и т.д.	Использование современных ИКТ в образовательном процессе

### 3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Перечень образовательных программ, методических пособий и дидактических материалов.

<p>Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий.</p> <p>Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.</p> <p>Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.</p> <p>Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.</p> <p>Программа оздоровления детей дошкольного возраста.</p> <p>В стране здоровья.</p> <p>Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников</p> <p>Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 -7 лет.</p> <p>Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики.</p> <p>Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет.</p> <p>Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова.</p> <p>Беседы о здоровье: Методическое пособие.</p>	Э. Я. Степаненкова	Мозаика-Синтез, Москва	2009
	Л. И. Пензулаева	Мозаика-Синтез, Москва	2012
	Л. И. Пензулаева	Мозаика-Синтез, Москва	2012
	Л. И. Пензулаева	Мозаика-Синтез, Москва	2012
	Л. И. Пензулаева	Мозаика-Синтез, Москва	2012
	М. Д. Маханева	ТЦ Сфера, Москва	2013
	В. Т. Лободин, А. Д. Федоренко, Г. В. Александрова	Мозаика-Синтез, Москва	2011
	Т. Е. Харенко	Мозаика-Синтез, Москва	2011
	Л. И. Пензулаева	Мозаика-Синтез, Москва	2011
	И. М. Новикова	Мозаика-Синтез, Москва	2010
	Э. Я. Степаненкова	Мозаика-Синтез, Москва	2012
	Т. А. Шорыгина	ТЦ Сфера, Москва	2013

## Перечень дидактических игр и пособий

1. «Валеология или здоровый малыш». Плакат.
2. Виды спорта. Обучающие карточки.
3. Демонстрационный плакат "Закаливание - путь к здоровью".
4. Картотека сюжетных картинок «Зимние виды спорта».
5. Наглядно-дидактическое пособие (рассказы по картинкам) «Летние виды спорта».
6. Наглядно-дидактическое пособие «Что быстрее, кто сильнее?».
7. Наглядно-методический комплекс «Здоровье» Издательство «Учитель».
8. Расскажите детям об Олимпийских играх. Карточки для занятий в детском саду и дома. Проф-Пресс, 2014

Серия «Мир в картинках». Спортивный инвентарь

### 3.3. Режим дня

Занятия по физическому развитию для детей от 3 до 7 лет организуются 3 раза в неделю. В младшей и средней группах все занятия проводятся в зале. А в старшей и подготовительной группе – 2 занятия в спортивном зале и 1 на улице.

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

- в первой младшей группе – 10 мин.;
- во второй младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

В течение года проводятся спортивные праздники, эстафеты, развлечения, досуги.

<b>Формы организации</b>	<b>Первая младшая группа</b>	<b>Вторая младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Организованная деятельность		6 час и более/нед	8 час и более/нед	10 час и более/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	4-6 мин	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин				
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин				
Подвижная игра на прогулке	6-8 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультурное занятие в бассейне	-	-	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные занятия	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15 мин	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	-	20 мин 2 раза в год	40 мин 2 раза в год	60-90 мин 2 раза в год	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

### 3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В ДОУ образовательный процесс, традиционные события, праздники, мероприятия организуются в рамках тематических недель, тематика которых ориентирована на все направления развития ребенка дошкольного возраста в том числе и в образовательной области «Физическая культура».

#### **Традиционные праздники:**

Сентябрь – «День знаний»

Октябрь – «Осенний спортивный марафон»

Ноябрь – «Сильные, смелые, умелые!»

Декабрь - «Здравствуй Зимушка - Зима»

Январь – «Папа, мама, я – спортивная семья!»

Февраль - «Слава Армии родной» праздник, посвященный 23 февраля

Март – «Ярмарка народных игр»

Апрель – «Весенний марафон»

Май - «Весенняя спартакиада»

Июнь - «День защиты детей»

Перспективный план досугов представлен в приложении.

### **План спортивно-досуговых мероприятий на учебный год инструктора физической культуры**

№	Срок	Содержание
<b>Работа с родителями</b>		
1	Сентябрь	Общее групповые собрания
		Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивной программы физкультурных досугов
2	Октябрь	Ознакомление родителей с результатами диагностики
		Отчет о результатах диагностики на начало учебного года
		Индивидуальные собеседования
3	Ноябрь	Консультации по вопросам оздоровления, физического развития и воспитания

		Спортивное развлечение посвященное Дню Матери, «Самая спортивная мама» Фото-видео отчет
4	Декабрь	Консультация «Плоскостопие и его профилактика»
5	Январь	Спартакиада «Папа, мама, я –спортивная семья!» Фото-видео отчет
6	Февраль	Спортивное развлечение «А ну-ка, папы!» Фото-видео отчет
7	Март	Практикум для родителей «О пользе закаливания»
		Консультация Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
8	Апрель	«Профилактика нарушения осанки у детей» Оформление информационного стенда
9	Май	Ознакомление родителей с результатами диагностики
		Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
<b>Работа с воспитателями</b>		
1	Октябрь	«Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре»
		Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений.
		Совместное проведение диагностики. Все группы
2	Ноябрь	Консультация «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня» или «Учет гендерных особенностей детей при организации игр и физических упражнений»



3	Декабрь	«Как игры с мячом помогают развивать двигательные способности детей?» Младший и средний возраст
		«Профилактика плоскостопия» Старший и подготовительный возраст
4	Март	«Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики. Все группы
5	Апрель	«Профилактика нарушения осанки» Все группы
		«Физическая готовность детей к школе» Подготовительные группы
6	Май	«Организация двигательной активности детей в летний период» Совместное проведение диагностики. Все группы
<b>Работа с медицинским персоналом</b>		
1	Сентябрь	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей. Заполнение листов здоровья.
2	Ноябрь	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении.
3	Февраль	Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре
		Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).
4	Апрель	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
		Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.

5	Май	Подведение итогов диагностики на конец учебного года.
		Рекомендации по охране здоровья в летний период. Памятка для родителей.
<b>Работа с педагогами ДОУ</b>		
1	В течение года	Участие в массовых районных, городских соревнованиях: «Кросс наций», «Лыжня России», сдача норм ГТО

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

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития ребенка во всех детских видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства дошкольного отделения, а также территории, прилегающей к дошкольному отделению. В дошкольном учреждении она построена таким образом, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное, речевое и социальное развитие ребенка.

Все помещения детского сада соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

**Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном учреждении:**

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

**Характеристика развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном учреждении.**

#### 1. Насыщенность среды

Соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

### 2. Трансформируемость пространства

Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

### 3. Полифункциональность материалов

Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

### 4. Вариативность среды

Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

### 5. Доступность среды

Создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

### 6. Безопасность

Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- реализацию Программы;
- учёт национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учёт возрастных особенностей детей;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых;
- возможность двигательной активности детей и их уединения.

Среда для физического развития и оздоровления детей отвечает необходимым санитарным и гигиеническим нормам.

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе

подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемое (меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности).

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения, совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых.

Предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду согласно требованиям ФГОС ДО содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

### **Развивающая предметно-пространственная среда**

#### **МАДОУ Спортивная площадка:**

- гимнастические металлические конструкции (многофункциональное оборудование) для лазания, метания;
- яма для прыжков в длину;
- беговая дорожка с разметкой;
- баскетбольные щиты;
- футбольные ворота;
- волейбольная площадка;
- лавки деревянные (3шт)
- стойки для волейбольной сетки (2шт)

#### **Физкультурный зал:**

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

- обручи (12 шт.);
- резиновые массажные коврики (10 шт.);
- роликовая дорожка;
- мячи разных размеров и назначений (80 шт.);
- скакалки (12 шт.);
- фитболы (8шт.);
- набор мягких модулей;
- тренажер для формирования правильной осанки с обратной биологической связью;
- нестандартное спортивное оборудование, (автор М.А. Правдов);
- волейбольная сетка;
- специальная разметка «Азбука»;
- «звездное небо»;
- гимнастические скамейки (3 шт.);
- настенные зеркала (3 шт.);
- стенка для спортивного оборудования (1 шт.);
- фортепьяно;
- магнитофон, музыкальный центр;
- интерактивная доска;
- проектор;
- ноутбук.

#### **Спортивная веранда:**

- тренажеры для метания;
- 2-е гимнастические приставные скамейки для осанки;
- горизонтальный рукоход;
- подвесные мячи;
- шары для счета;
- тренажер для тренировки зрительного анализатора;
- 2 перекладины;
- эспандер;
- сухой бассейн;
- обручи;
- скакалки;
- настенные зеркала;
- велосипеды (3 шт.);
- самокаты (3 шт.);
- лыжи (10 пар).

**Техническое обеспечение:** музыкальный центр

#### **Дополнительное оборудование физкультурного зала**

В физкультурном зале для занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья (тяжёлым нарушением речи) помимо

перечисленного оборудования используется дополнительный инвентарь и пособия. Он применяется не только для фронтальной, но и для подгрупповой, индивидуальной работы, а также для самостоятельной двигательной деятельности воспитанников в физкультурном зале под контролем педагога.

**Примерный перечень дополнительного инвентаря:**

- валеологические и экологические игры («Можно и нельзя», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» и т.п.);
- грецкие орехи, шишки, камушки, резиновые кольца;
- диски с записью голосов живой и неживой природы (звуки моря, леса, пения птиц, вьюги, транспорта, насекомых, «волшебные звуки»: космоса, новогодние и т.п.);
- звучащие игрушки (колокольчики, бубны, мячи и др.);
- игровые комплекты («Физкультура в играх», «Олимпийское движение» и др.);
- игрушки-бросалки (ловушки с шариком на шнурке, игрушки-каталки на верёвке, привязанной к палочке, «моталки» (ленточки на палочке);
- игрушки и тренажёры для воспитания правильного физиологического дыхания (мыльные пузыри, воздушные шары, пушинки, фантики и др.);
- картинки с летними и зимними видами спорта;
- карточки с буквами, цифрами, геометрическими фигурами; - маски, атрибуты для игр, соответствующих лексическим темам;
- массажные коврики и дорожки;
- наборы мелких деревянных и пластиковых игрушек (дикие и домашние животные, овощи, фрукты, транспорт дикие и домашние птицы);
- предметы и сюжетные картинки по изучаемым лексическим темам, с изображением зимних и летних видов спорта;
- таблицы, схемы, чертежи, пооперационные схемы для выполнения общеразвивающих упражнений, основных движений, эстафет, игр, заданий педагога.

## Диагностика ФИЗО

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ (2 младшая группа)

Высокий уровень - 100%-60% - 3

Средний уровень - 60%-30% - 2

Низкий уровень – 30%-0% -1

#### **ХОДЬБА И БЕГ**

Высокий - ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности. Ходит и бежит, перешагивая через предметы, бежит изменяя темп и направление в соответствии с указанием воспитателя.

Средний - ходит и бежит, не наталкиваясь друг на друга.

Низкий - ходит и бежит, не соблюдая заданного направления и наталкивается друг на друга.

#### **ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ**

Высокий – ползает на четвереньках, лазает по гимнастической лестнице произвольным способом.

Средний – ползает, подлезает под натянутую веревку, перелезает через бревно, лежащее на полу.

Низкий – не ползает, не подлезает под натянутую веревку, не перелезает через бревно, лежащее на полу.

#### **ПРЫЖКИ**

Высокий– энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Средний – Прыгает на двух ногах на месте, с продвижением в перед и т.д.

Низкий – Не прыгает на двух ногах на месте, не энергично отталкивается в прыжке с продвижением вперед и т.д.

#### **КАТАНИЕ. МЕТАНИЕ. БРОСАНИЕ.**

Высокий – Бросает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит. Метает предмет правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средний – Берет, держит, переносит, кладет, бросает, катает мяч.

Низкий - Не берет, не держит, не переносит, не кладет, не бросает, не катает мяч.

Высокий уровень: 51-34 баллов

Средний уровень: 33-16 баллов

Низкий уровень: 15-1 баллов

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ (средняя группа)

Высокий уровень - 100%-60% - 3

Средний уровень - 60%-30% - 2

Низкий уровень – 30%-0% -1

## **ХОДЬБА И БЕГ**

Высокий - ходит и бегаёт в разных направлениях, в парах, змейкой, с изменением темпа. Свободно выполняет челночный бег и бег на 20 метров.

Средний - ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности. Ходит и бегаёт перешагивая через предметы, бегаёт изменяя темп и направление в соответствии с указанием воспитателя.

Низкий – ходит и бегаёт не наталкиваясь друг на друга.

## **ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ**

Высокий - ловко ползает по любой поверхности, на животе по гимнастической скамейке, на высоких четвереньках, перелезает на гимнастической лестнице с одного пролёта на другой.

Средний - ползает на четвереньках, лазает по гимнастической лестнице произвольным способом.

Низкий - ползает, подлезает под натянутую верёвку, перелезает через бревно, лежащее на полу.

## **ПРЫЖКИ**

Высокий - прыгает в длину с места не менее 70 см., через 2-3 предмета высотой 5-10 см., прыгает со скакалкой.

Средний - энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Низкий - Прыгает на двух ногах на месте, с продвижением вперёд и т.д.

## **КАТАНИЕ. МЕТАНИЕ. БРОСАНИЕ**

Высокий - Перебрасывает мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие. Бросает мяч вверх о землю и ловит его двумя руками.

Метает предмет на дальность 3,5-6,5 м

Средний - Бросает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит. Метает предмет правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Низкий - Берёт, держит, переносит, кладёт, бросает, катает мяч.

Высокий уровень: 66-50 баллов

Средний уровень: 49-28 баллов

Низкий уровень: 27-1 баллов

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ (старшая группа)**

Высокий уровень - 100%-60% - 3

Средний уровень - 60%-30% - 2

Низкий уровень – 30%-0% -1

## **ХОДЬБА И БЕГ**

Высокий - ходит по гимнастической скамейке через предметы, с мешочком на голове, приставным шагом, по узкой гимнастической скамейке. Бегаёт в разных построениях, непрерывный бег в течении 1,5-2 минут, челночный бег 3x10, бег на скорость 20-30 м., бег с выполнением упражнений.



Средний - ходит и бегает в разных направлениях, в парах, змейкой, с изменением темпа. Свободно выполняет челночный бег и бег на 20 метров.

Низкий - ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности. Ходит и бегает перешагивая через предметы, бегает изменяя темп и направление в соответствии с указанием воспитателя.

### **ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ**

Высокий - ползает на животе подтягиваясь руками, на гимнастической скамейке на предплечьях и коленях, перелезает через несколько предметов подряд, лазает по гимнастической стенке разными способами.

Средний - ловко ползает по любой поверхности, на животе по гимнастической скамейке, на высоких четвереньках, перелезает на гимнастической лестнице с одного пролета на другой.

Низкий - ползает на четвереньках, лазает по гимнастической лестнице произвольным способом.

### **ПРЫЖКИ**

Высокий - прыгает разными способами, на одной ноге с продвижением вперед, прямо и боком через 5-6 предметов, в длину с места не менее 80 см., через скакалку.

Средний - прыгает в длину с места не менее 70 см., через 2-3 предмета высотой 5-10 см., прыгает со скакалкой.

Низкий - энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

### **КАТАНИЕ. МЕТАНИЕ. БРОСАНИЕ**

Высокий - бросает мяч вверх, о землю и ловит его, перебрасывает мяч из одной руки в другую, отбивает мяч с продвижением вперед, метает на дальность 5-9 м.

Средний - перебрасывает мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие. Бросает мяч вверх о землю и ловит его двумя руками. Метает предмет на дальность 3,5-6,5 м

Низкий - бросает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит. Метает предмет правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Высокий уровень: 66-50 баллов

Средний уровень: 49-28 баллов

Низкий уровень: 27-1 баллов

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ (подготовительная группа)**

Высокий уровень - 100%-60% - 3

Средний уровень - 60%-30% - 2

Низкий уровень – 30%-0% -1

### **ХОДЬБА И БЕГ**

Высокий - ходит разными способами с разными положениями рук, по гимнастической скамейке разными способами, по узкой веревке прямо и

боком. Бегают со скакалкой, непрерывный бег 2-3 минуты, челночный бег 3-5x10, на скорость 30 м.

Средний - ходит по гимнастической скамейке через предметы, с мешочком на голове, приставным шагом, по узкой гимнастической скамейке. Бегают в разных построениях, непрерывный бег в течении 1,5-2 минут, челночный бег 3x10, бег на скорость 20-30 м., бег с выполнением упражнений.

Низкий - ходит и бегают в разных направлениях, в парах, змейкой, с изменением темпа. Свободно выполняет челночный бег и бег на 20 метров.

### **ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ**

Высокий - ползает на животе подтягиваясь руками, на спине отталкиваясь ногами, пролезает в обруч разными способами, лазает по гимнастической стенке перекрестным и одноименным движением рук и ног, перелезает с пролета на пролет по диагонали.

Средний - ползает на животе подтягиваясь руками, на гимнастической скамейке на предплечьях и коленях, перелезает через несколько предметов подряд, лазает по гимнастической стенке разными способами.

Низкий - ловко ползает по любой поверхности, на животе по гимнастической скамейке, на высоких четвереньках, перелезает на гимнастической лестнице с одного пролета на другой.

### **ПРЫЖКИ**

Высокий - прыжки разными способами, на одной ноге в разные стороны, через скакалку разными способами, подпрыгивает на двух ногах стоя на скамейке.

Средний - прыгает разными способами, на одной ноге с продвижением вперед, прямо и боком через 5-6 предметов, в длину с места не менее 80 см., через скакалку.

Низкий - прыгает в длину с места не менее 70 см., через 2-3 предмета высотой 5-10 см., прыгает со скакалкой.

### **КАТАНИЕ. МЕТАНИЕ. БРОСАНИЕ.**

Высокий - перебрасывает мяч друг другу из-за головы, из положения сидя, вверх с хлопком и поворотом, отбивает мяч поочередно правой и левой рукой, метает на дальность 6-12 м. и в цель.

Средний - бросает мяч вверх, о землю и ловит его, перебрасывает мяч из одной руки в другую, отбивает мяч с продвижением вперед, метает на дальность 5-9 м.

Низкий - перебрасывает мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие. Бросает мяч вверх о землю и ловит его двумя руками. Метает предмет на дальность 3,5-6,5 м.

Высокий уровень: 66-50 баллов

Средний уровень: 49-28 баллов

Низкий уровень: 27-1 баллов