

муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад №3 «Радуга детства».

ПРИНЯТО  
На Педагогическом совете  
МКДОУ д/с №3  
от «09» 09 2021 № 1



**ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ,  
СОСТАВЛЕННАЯ НА ОСНОВЕ ПАРЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
«МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»  
Учебный год: 2021 – 2022**

**составитель:**  
инструктор по физической культуре  
Коваленко О.Ю.

2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
1.1. Общие сведения	3
1.2. Цели и задачи реализации программы	4
1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса	4
1.4. Значимые для разработки программы характеристики, в том числе характеристики физического развития детей 3-7 лет	5
1.5. Целевые ориентиры. Планируемые результаты	10
1.6. Педагогическая диагностика	11
<b>II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1. Описание образовательной деятельности в образовательной области	13
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	27
2.3. Основные виды деятельности детей в ДОО	32
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	35
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	36
<b>III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Материально-техническое и информационное обеспечение	38
3.2. Программно-методическое обеспечение дошкольного образования	38
3.3. Развивающая предметно-пространственная среда	40
3.4. План проведения физкультурных праздников и досугов	41

## **I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Общие сведения

Программа по физическому развитию разработана в ДОУ №3 в соответствии с парциальной программой физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ», одобренной Экспертным советом по образованию и социализации детей ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в 2017 году (далее - Программа).

Нормативной основой Программы являются:

- Закон РФ «Об образовании РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (далее – ФГОС ДО);
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (далее – СанПиН);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ», Москва 2017 г.;
- Устав МКДОУ детский сад № 3.

Программа включает в себя комплексную систему физкультурно-оздоровительной работы в МКДОУ ДС № 3, реализует формы и средства физического воспитания.

В Программе представлено содержание образовательной деятельности для четырех возрастных групп (второй младшей, средней, старшей и подготовительной к школе) в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

### **1.2. Цели и задачи реализации программы**

**Целью** Программы является охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

#### **Задачи:**

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;
- формирование предпосылок учебной деятельности.

### **1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса**

Образовательная среда в ДОУ №3 строится в соответствии с Программой на основе системы принципов деятельностного обучения:

- принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
- принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;
- принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);
- принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития — в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;

— принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

— принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;

— принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

#### **1.4. Значимые для разработки рабочей программы характеристики, в том числе характеристики физического развития детей 3-7 лет**

##### **Характеристика физического развития детей четвертого года жизни**

В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

По сравнению с ранним возрастом, движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг. Упражнения в бросании и

ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между махом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малышки начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения.

Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11–12,5 тыс. движений). На занятиях по физическому развитию показатели двигательной активности детей 3–4 лет колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

#### **Характеристика физического развития детей пятого года жизни**

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их

движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной

активности детей 4–5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

### **Характеристика физического развития детей шестого года жизни**

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

### **Характеристика физического развития детей седьмого года жизни.**



На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение.

Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

### 1.5. Целевые ориентиры. Планируемые результаты

Системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат и т.п.) обуславливают необходимость определения планируемых результатов освоения Программы в ДООУ №3 в виде целевых ориентиров физического развития.

#### Целевые ориентиры физического развития дошкольников

Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования
<p>— Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.</p> <p>— Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.</p> <p>— Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.</p> <p>— Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.</p> <p>— Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.</p> <p>— У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)</p>	<p>— Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.</p> <p>— Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>— Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.</p> <p>— У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.</p> <p>— У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.</p> <p>— Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.</p> <p>— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.</p> <p>— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные</p>

## 1.6. Педагогическая диагностика

Методика медико-педагогического обследования индивидуального физического развития ребенка (далее ИФРР) в нашем д/с основана на индивидуально-дифференцированном подходе и может быть использована для диагностики физического развития любого ребенка — и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со «средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. В связи с этим методика оценки уровня ИФРР имеет следующие отличительные особенности:

- не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией среднестатистических данных достижений;
- позволяет фиксировать актуальный индивидуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;
- учитывает зону ближайшего развития ребенка;
- позволяет рассматривать весь период развития ребенка, от поступления в ДОО до выпуска в школу, как единый процесс, при этом учитывает возрастные особенности, опираясь на оценку индивидуальных изменений деятельности дошкольника;
- учитывает представленные в Программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- может быть применима для обследования ИФРР детей младшего школьного возраста.

Медико-педагогический мониторинг ИФРР представляет собой комплексное обследование физического развития ребенка-дошкольника и отражает степень овладения им двигательными навыками и развития его физических качеств. Обследование в рамках мониторинга проводится дважды в год — в начале (сентябре) и конце (мае) каждого образовательного года.

Для обеспечения объективности обследования необходимо соблюдать следующие условия:

- 1) методы и средства должны соответствовать критериям стандартизации (информативность, наличие систем оценки, надежность, стандартность условия проведения);
- 2) тестовые игровые задания должны быть простыми и доступными возможностям детей дошкольного возраста;

3) следует исключить (по возможности) влияние предыдущего двигательного опыта ребенка и морфофункциональных особенностей его развития;

4) тесты должны быть применимыми для массового мониторинга в любых условиях внешней среды и не требовать дорогостоящего инвентаря и оборудования.

Для повышения объективности данных обследование ИФРР должно проводиться в одинаковых условиях. Целесообразно проводить обследование в первой половине дня с 9.00 до 11.00, так как в это время у детей наблюдается максимальная физическая активность.

Результаты обследования оформляются в виде протоколов. Такой вид фиксации помогает неоднократно возвращаться к начальным результатам, сравнивать и анализировать их. Методика обследования ИФРР состоит из трех блоков (и трех протоколов соответственно):

Блок 1. Физическое развитие (протокол 1). Содержит общую информацию о ребенке (фамилия, имя и отчество ребенка, пол, дата рождения, показатели роста, веса, характеристику осанки, оценку свода стопы, номер физкультурной группы, а также медицинские рекомендации врача, статус ОВЗ, прочее).

Блок 2. Индивидуальное развитие физических качеств и двигательных навыков (протокол 2). В него вносятся количественные и качественные результаты игровых тестов:

Прыжок в длину с места — игровой тест «Кенгуру»;

Бег на выносливость — игровой тест «Леопард»;

Бросок мяча массой 1 кг — игровой тест «Силачи»;

Метание на дальность мешочка с песком 100 гр. – игровой тест «Тайное послание»;

Тест на гибкость — игровой тест «Акробат»;

Ведение мяча — игровой тест «Мой веселый, звонкий мяч».

Блок 3. Результаты диагностики ИФРР (итоговый протокол 3). Протокол № 3 заполняется только после повторного проведения диагностики (в конце года), так как при первоначальной диагностике сравнивать результат не с чем. Для оценки уровня ИФРР используется комплексная характеристика, основанная на динамике собственных результатов ребенка и системе 4-балльной оценки: низкий, средний, норма (оптимальный), высокий уровень. Темп прироста количественных показателей определяется в процентах, которым соответствуют определенные баллы.

Таким образом, сама педагогическая диагностика оформляется в виде двух протоколов. Итоговый протокол (третий) дает полную информацию об индивидуальном физическом развитии каждого ребенка в течение всего времени посещения им ДОО. Три протокола образуют паспорт ИФРР.

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в образовательной области

#### ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

(дети четвертого года жизни)

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:
  - организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма; систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия;
  - создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки;
  - обеспечивать психолого-педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:
  - формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
  - поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей;
  - воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;
  - развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.
3. Приобщение детей к физической культуре:
  - удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность;
  - знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений;
  - развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться;
  - развивать у детей умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро);
  - формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении;
  - развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве;
  - развивать у детей навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед;

— развивать у детей умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время их катания;

— закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствия, лазать по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

### **Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 3–4 лет**

<b>Вид движения</b>	<b>Упражнения</b>
<b>Ходьба</b>	<p>— ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;</p> <p>— ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом);</p> <p>— ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</p> <p>— ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол;</p> <p>— ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см);</p> <p>— медленное кружение в обе стороны.</p>
<b>Бег</b>	<p>— бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную;</p> <p>— бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).</p>
<b>Катание, бросание, метание, ловля мяча</b>	<p>— катание мяча друг другу между предметами, в воротца (ширина 50–60 см);</p> <p>— метание на дальность правой и левой руками (2–2,5 м);</p> <p>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 1,5 м);</p> <p>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой руками (расстояние 1,5 м);</p> <p>— ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см);</p> <p>— бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2–3 раза подряд).</p>
<b>Лазание, ползание</b>	<p>— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них;</p> <p>— подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;</p> <p>— пролезание в обруч;</p> <p>— перелезание через бревно;</p>

	— лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
<b>Прыжки</b>	— прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними; — прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; — прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); — прыжки через предметы (высота 5 см); — прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); — прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.
<b>Построения и перестроения</b>	— построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; — перестроение в колонну по два, врассыпную; — размыкание и смыкание обычным шагом; — повороты на месте направо, налево переступанием.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	— выполнение ОРУ под музыку.
<b>Плавание</b>	— знакомство с правилами поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде; — беседы о пользе занятий плаванием; — входение и погружение в воду, игры в воде.
<b>Подвижные игры</b>	С бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Беги к флажку». С прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше». С лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик». С мячом: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит». На ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

(дети пятого года жизни)

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

— продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;

— осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;

— обеспечивать рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на воздухе;

- организовывать и проводить с детьми различные подвижные игры;
- ежедневно проводить с детьми утреннюю гимнастику;
- повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

## 2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;
- продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека;
- расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических и закаливающих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

## 3. Приобщение детей к физической культуре:

- развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и различных подвижных игр;
- развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр;
- совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; побуждать детей выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.);
- развивать у детей умение бегать легко и ритмично;
- продолжать формировать у детей правильную осанку во время выполнения различных упражнений;
- развивать умение детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- развивать у детей координацию во время ходьбы на лыжах ступающим шагом (на расстояние не более 500 м), катания на трехколесном велосипеде;
- формировать у детей умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное и.п.;
- совершенствовать у детей навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке;
- развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость



**Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 4–5 лет**

Вид движения	Упражнения
<b>Ходьба</b>	<p>— ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону;</p> <p>— ходьба в колонне по одному, по двое (парами);</p> <p>— ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную;</p> <p>— ходьба с выполнением заданий;</p> <p>— ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего;</p> <p>— ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны);</p> <p>— ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см);</p> <p>— перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 25–30 см от пола, через набивной мяч (5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.</p>
<b>Бег</b>	<p>— бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</p> <p>— бег в колонне (по одному, по двое);</p> <p>— бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;</p> <p>— бег с изменением темпа, сменой ведущего;</p> <p>— бег на расстояние 30 м со средней скоростью;</p> <p>— непрерывный бег в медленном темпе 1–1,5 мин;</p> <p>— челночный бег 3 раза по 10 м;</p> <p>— бег на 20 м (5,5–6 сек).</p>
<b>Катание, бросание, метание, ловля мяча</b>	<p>— прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами;</p> <p>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1–1,5 м);</p> <p>— бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд);</p> <p>— метание на дальность правой и левой руками (3–3,5 м);</p> <p>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м);</p> <p>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м).</p>
<b>Лазание, ползание</b>	<p>— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой,</p>

	<p>по горизонтальной и наклонной доскам;  — лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;  — ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;  — подлезание под веревку, дугу (высота 50 см);  — пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;  — лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</p>
<b>Прыжки</b>	<p>— прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом;  — прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно);  — прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см);  — прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см;  — прыжки с высоты 20–25 см в длину с места (не менее 60 см);  — прыжки через длинную скакалку</p>
<b>Построения и перестроения</b>	<p>— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;  — перестроение в колонну по два, три;  — равнение по ориентирам;  — повороты направо, налево, кругом (переступанием);  — размыкание и смыкание.</p>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	<p>— выполнение ОРУ под музыку.</p>
<b>Плавание</b>	<p>— знакомство с правилами поведения на воде;  — упражнения в воде: выполнение движений ногами, сидя в воде (вверх, вниз); погружение в воду до подбородка; опускание лица в воду; произвольное плавание.</p>
<b>Подвижные игры</b>	<p>С бегом: «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки».  С прыжками: «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», спортивные упражнения «Скакалка».  С лазанием: «Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котята и щенята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц».  С мячом: «Подбрось-поймай!», «Мяч через сетку».  На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».</p>

	<p>С метанием: «Сбей булаву».</p> <p>На координацию речи с движением: «Ягодка-малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай», «Овощи», «Посуда», «Мячик», «Ежик и барабан», «Снежная баба», «Теленок», «Козочка», «Заяц Егорка», «Лошадка», «Хозяюшка», «Снегири», «Воробей», «Домашние птицы», «Мчится поезд», «Самолет», «Шофер», «Зима прошла», «Речка», «Аквариум», «Ласточки», «Мотылек». «На лужайке», «Веснянка», «На лужайке поутру», «На окне в горшочках».</p>
--	--

## СТАРШАЯ ГРУППА

(дети шестого года жизни)

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:
  - организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
  - продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
  - осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
  - продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.
2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:
  - формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;
  - воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.
3. Приобщение детей к физической культуре:
  - расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;
  - вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;
  - приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости;
  - развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;
  - закреплять приобретенные ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности;

- обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям;
- развивать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога;
- развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 2 мин);
- закреплять умение детей прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки;
- обучать детей бросанию мяча вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных и.п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди);
- закреплять умение детей метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния не более 4 м);
- совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой;
- побуждать детей осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке, при выполнении двигательных заданий);
- обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 5–6 лет**

Вид движения	Упражнения
<b>Ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево;</li> <li>— ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий;</li> <li>— ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках;</li> <li>— ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов,</li> </ul>

	<p>прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове;</p> <p>— ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</p> <p>— кружение парами, держась за руки.</p>
<b>Бег</b>	<p>— бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</p> <p>— бег в колонне (по одному, по двое);</p> <p>— бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную;</p> <p>— бег с изменением темпа, сменой ведущего;</p> <p>— бег на расстояние 30 м (за 7,5–8,5 сек);</p> <p>— непрерывный бег в медленном темпе 1,5–2 мин;</p> <p>— челночный бег 3 раза по 10 м;</p> <p>— бег на 20 м (5–5,5 сек);</p> <p>— бег парами, держась за руки;</p> <p>— бег по наклонной доске вверх и вниз.</p>
<b>Бросание, метание, ловля мяча</b>	<p>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 2–2,5 м);</p> <p>— бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);</p> <p>— бросание мяча вверх и ловля его после хлопков;</p> <p>— отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние 5–6 метров);</p> <p>— бросание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы на дальность (2–3 м);</p> <p>— метание на дальность правой и левой руками (4–7 м);</p> <p>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–4 м);</p> <p>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–4 м).</p>
<b>Лазание, ползание</b>	<p>— ползание на четвереньках змейкой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доскам;</p> <p>— лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>— ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</p> <p>— подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см);</p> <p>— пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола);</p> <p>— перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</p> <p>— лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево).</p>
<b>Прыжки</b>	<p>— прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>— прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см);</li> <li>— прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см.</li> <li>— прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см);</li> <li>— прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см;</li> <li>— прыжки с высоты 30 см в обозначенное место;</li> <li>— прыжки в длину с места (не менее 70 см);</li> <li>— прыжки в длину с разбега (от 90 см);</li> <li>— прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см);</li> <li>— прыжки с короткой скакалкой;</li> <li>— пробегание и прыжки через длинную скакалку</li> </ul>
<b>Построения и перестроения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>— перестроение в колонну по два, три;</li> <li>— равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии;</li> <li>— повороты направо, налево, кругом (переступанием);</li> <li>— размыкание и смыкание.</li> </ul>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнение ОРУ под музыку;</li> <li>— согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— элементы: пионербола, баскетбола, футбола, хоккея.</li> </ul>
<b>Плавание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомство с правилами поведения на воде;</li> <li>— упражнения в воде: движения ногами вверх вниз, сидя в воде, выполнение разнообразных движений руками в воде;</li> <li>— плавание произвольным способом;</li> <li>— скольжение на груди и на спине, выполняя выдох в воду</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<p>С бегом: «У медведя во бору», «Самолеты», «Ловишки», «Веселые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», «Гуси-лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку».</p> <p>С прыжками: «Зайцы и волк», «Удочка».</p> <p>С лазанием: «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо».</p> <p>С мячом: «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему».</p> <p>На метание: «Охотники и зайцы», «Перебежки».</p> <p>На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».</p> <p>На координацию речи с движением: «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».</p>

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

(дети седьмого года жизни)

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:
  - организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
  - продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
  - формировать у детей правильную осанку.
2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:
  - воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в гигиене и бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;
  - совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека;
  - учить детей управлять своим телом, чувствами, эмоциями посредством корригирующих упражнений, релаксации, аутотренинга.
3. Приобщение детей к физической культуре:
  - совершенствовать технику выполнения детьми основных движений, добиваясь точности и выразительности;
  - развивать у детей физические качества в процессе игр и занятий физической культурой;
  - закреплять умения детей соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега;
  - упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.);
  - развивать координацию движений детей во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами, прыжки через скакалку);
  - совершенствовать разные виды бега детей: в колонне по одному, по двое, из разных и.п., в разных направлениях, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 3 мин);
  - совершенствовать разные виды прыжков детей: вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалки;
  - развивать у детей умение правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов;

— совершенствовать разные виды лазания детей с изменением темпа, сохраняя координацию движений;

— обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну;

— формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий;

— закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения;

— учить детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога;

— совершенствовать у детей навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры разной интенсивности друг с другом и с отдыхом;

— развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

#### **Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 6–7 лет**

<b>Вид движения</b>	<b>Упражнения</b>
<b>Ходьба</b>	<p>— ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, в полуприседе;</p> <p>— ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге;</p> <p>— ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, врассыпную;</p> <p>— ходьба в сочетании с другими видами движений;</p> <p>— ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках, приставным шагом;</p> <p>— ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием и поворотом кругом на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, подниманием прямой ноги и делая подней хлопок;</p> <p>— ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</p> <p>— кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
<b>Бег</b>	<p>— бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед;</p> <p>— бег в колонне (по одному, по двое);</p> <p>— бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между</p>



	<p>предметами), врассыпную, с различными заданиями, с преодолением препятствий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками;</li> <li>— бег с изменением темпа, сменой ведущего;</li> <li>— бег на расстояние 30 м (за 6,5–7,5 сек);</li> <li>— непрерывный бег в медленном темпе 2–3 мин;</li> <li>— челночный бег 3–5 раз по 10 м.;</li> <li>— бег парами, держась за руки;</li> <li>— бег по наклонной доске вверх и вниз.</li> </ul>
<b>Бросание, метание, ловля мяча</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3–4 м), из положения сидя, через веревку (сетку) 1,5 м;</li> <li>— бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд);</li> <li>— бросание мяча вверх и ловля его после хлопков, поворотов;</li> <li>— отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние до 10 м);</li> <li>— перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг) в парах, метание из-за головы на дальность (3–4 м);</li> <li>— метание на дальность правой и левой руками (6–10 м);</li> <li>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–6 м);</li> <li>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–6 м) из разных положений: стоя, стоя на колене, сидя.</li> </ul>
<b>Лазание, ползание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доскам;</li> <li>— лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>— подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см);</li> <li>— пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола);</li> <li>— перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>— лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м) с использованием одноименного и разноименного движений рук и ног, с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево, по диагонали.</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом на 180 градусов, с зажатым между ног мячом;</li> <li>— прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>— прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см);</li> <li>— прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой</li> </ul>

	<p>до 40 см;</p> <p>— прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см) на одной ноге, вправо, влево, на месте и с продвижением;</p> <p>— прыжки с высоты 40 см в обозначенное место;</p> <p>— прыжки в длину с места (не менее 100 см);</p> <p>— прыжки в длину с разбега (от 140 см);</p> <p>— прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см);</p> <p>— прыжки с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу и т.д.);</p> <p>— пробегание и прыжки через длинную скакалку по одному, парами;</p> <p>— прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке и наклонной доске.</p>
<b>Построения и перестроения</b>	<p>— построение самостоятельно в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</p> <p>— перестроение в колонну по два, три, по четыре на ходу, из одного круга в два;</p> <p>— расчет на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две;</p> <p>— равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии;</p> <p>— повороты направо, налево, кругом (переступанием);</p> <p>— размыкание и смыкание приставным шагом.</p>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	<p>— выполнение ОРУ под музыку;</p> <p>— согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
<b>Спортивные игры</b>	<p>— элементы: пионербола, баскетбола, футбола, хоккея.</p>
<b>Плавание</b>	<p>— упражнения для освоения водной среды: движения ног с опорой и без опоры с раз личными положениями рук, одновременные и поочередные движения рук стоя, наклонившись вперед, продвигаясь вперед по дну, согласованные движения ног;</p> <p>— обучение плаванию разными способами (на боку, кролем на спине);</p> <p>— плавание с надувной игрушкой или кругом в руках;</p> <p>— проплывание произвольным стилем (10 м), выполняя разнообразные упражнения в воде.</p>
<b>Подвижные игры</b>	<p>С бегом: «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за лентами», «Жмурки», «Два Мороза», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног».</p> <p>С прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись».</p> <p>С лазанием: «Ловля обезьян», «Перелет птиц».</p> <p>С метанием и ловлей: «Защитники крепости», «Охотники и утки».</p>

	<p>На ориентировку в пространстве: «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Справа, слева, впереди в обруч точно попади», «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи», «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец». На координацию речи с движением: «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай, и цвета называй», «Мяч передавай, слово называй», «Животные и их детеныши», «Один — много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог — и будет слово. Мы в игру сыграем снова», «Кто как разговаривает», «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательность», «Мяч поймаем раз и два — мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат уши, мяч взлетает над макушкой», «Горячий-холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Где вы были?», «Игра в стадо», «На во допой», «Медведь», «Зимние забавы», «С Новым годом», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Солнышко», «Веснянка».</p>
--	---

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Деятельность педагога по физическому развитию дошкольников условно разделяется на следующие направления:

- оздоровительная деятельность;
- образовательная деятельность.

В педагогическом процессе эти направления взаимосвязаны между собой и неотделимы друг от друга.

Оздоровительная деятельность (закаливание) детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой — и другие водные, воздушные и солнечные процедуры. Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для

реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, природой, окружающими людьми.

При проектировании образовательной деятельности в нашем д/с используются следующие формы организации двигательной активности детей:

— эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика;

— занятия по физическому развитию в помещении и на воздухе, плаванию;

— физкультурные минутки и двигательные разминки, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения;

— физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др.

Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика проводится ежедневно с использованием физкультурного инвентаря и музыкального сопровождения; в месяц разучивается два комплекса в зависимости от возраста детей и их индивидуальных особенностей. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна проводится ежедневно; подвижные игры разучиваются на прогулках, во время совместной деятельности педагога и детей в режиме дня, а на занятиях по физическому развитию закрепляются. НОД по физическому развитию дошкольников проводится в форме занятий, которые могут быть различных видов. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

### Виды занятий по физическому развитию детей дошкольных групп

№ п/п	Вид занятия	Специфика структуры и содержания занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	Физкультурно-оздоровительно-го характера	Разные виды ходьбы; строевые упражнения; ориентировка в пространстве; разминочный бег	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация.
2	Сюжетное	Игровой стретчинг	Любые физические упражнения, органично	Малоподвижная игра по сюжету, релаксация.

			сочетаемые с сюжетом.	
3	<b>Игровое</b>	Игра средней подвижности	2–3 подвижные игры с разными видами движений, последняя — большой подвижности	Малоподвижная игра, релаксация.
4	<b>Тематическое</b>	С одним видом физических упражнений: пионербол, плавание и др. (проводится по специальной методике).		
5	<b>Комплексное</b>	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития		
6	<b>На воздухе</b>	С большим содержанием движений (бега, прыжков).		
7	<b>Контрольное</b>	Проводится в начале и конце года. Включает мониторинг ИФРР, основанный на индивидуально-личностном подходе.		

### Формы двигательной деятельности детей

Наименование	Время проведения в режиме дня	Методики и особенности проведения
Динамические паузы или физкультминутки	Во время занятий 2-5 минут, по мере утомляемости детей	Рекомендуется для детей всех возрастных групп в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковых игр и других в зависимости от вида занятия.
Подвижные и спортивные игры	Часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе – игры с разной степенью подвижности. Ежедневно	Игры подбираются в соответствии с возрастом и состоянием здоровья ребенка, местом и временем проведения. Используются элементы спортивных игр.
Релаксация	В любом помещении, в зависимости от состояния детей и целей	Использование спокойной классической музыки, запись звуков природы, стихотворные тексты.
Пальчиковая гимнастика	В заключительной части физкультурного занятия, а также в любой удобный	Рекомендуется во всех возрастных группах,

	отрезок времени: до завтрака, обеда, во время физкультминуток, на улице.	особенно для детей с речевыми патологиями.
Гимнастика для глаз	2-3 раза в неделю, в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	Рекомендуется использовать рекомендации и наглядный материал для снятия зрительной нагрузки, показ педагога
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, обязательная гигиена полости носа перед проведением процедуры, наличие специальных пособий, показ педагога.
Корректирующая, бодрящая гимнастика	Ежедневно после дневного сна, до 20 минут.	Форма проведения: в группе, целесообразно использование специального оборудования, музыкальное сопровождение. Обязательное проветривание и влажная уборка помещения, облегченная одежда
Утренняя гимнастика	В спортивном или музыкальном зале, длительность гимнастики в зависимости от возраста. В тёплый период года проводится на улице.	Рекомендуется для всех детей, с музыкальным сопровождением, с подбором упражнений, согласно возрасту, с включением танцевальных движений, дыхательных упражнений, упражнений логоритмики.
Музыкотерапия	В процессе НОД по музыкальному развитию, для засыпания, пробуждения детей, в течение дня в ходе любых режимных моментов и в процессе всех НОД по мере необходимости.	Используется в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.
«Сухой дождь»	В заключительной части физкультурного занятия.	Используется в качестве цветотерапии и в качестве средства релаксации.

### Формы организации физкультурно-оздоровительной работы

Непосредственная организация	Образовательная деятельность осуществляется в	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с родителями
------------------------------	---	------------------------------	-----------------------------

образовательной деятельности	ходе режимных моментов		
<i>Средняя группа</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающая совместная деятельность</li> <li>- физкультминутки</li> <li>- физкультурные досуги</li> <li>- игры разных уровней подвижности</li> <li>- оздоровительный бег</li> <li>- спортивные праздники</li> <li>- кружковые, секционные занятия</li> <li>- пальчиковая и дыхательная гимнастика</li> <li>- гимнастика для глаз</li> <li>- «неделя здоровья»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- гимнастика после дневного сна</li> <li>- точечный массаж</li> <li>- беседы спортивной тематики</li> <li>- чтение и обсуждение познавательной литературы</li> <li>- групповые коллекции</li> <li>- ситуативные разговоры с детьми</li> <li>- просмотр и обсуждение видеоматериалов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры на прогулке</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня</li> <li>- рассматривание дидактических альбомов</li> <li>- с/р игры</li> <li>- элементы спортивных игр</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие родителей в спортивных праздниках</li> <li>- портфолио (семьи, ребенка)</li> <li>- практикумы</li> <li>- оформление страницы портфолио «Я расту»</li> </ul>
<i>Старшая группа</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД по физической культуре (комплексные, интегрированные, сюжетно-игровые, тренировочные, по интересам)</li> <li>- физкультминутки</li> <li>- дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз</li> <li>- гимнастика на воздухе</li> <li>- физкультурные досуги</li> <li>- игры разных уровней подвижности</li> <li>- спортивные праздники</li> <li>- кружковые, секционные занятия</li> <li>- тематические досуги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- гимнастика после дневного сна</li> <li>- точечный массаж</li> <li>- беседы спортивной тематики</li> <li>- чтение и обсуждение познавательной литературы</li> <li>- групповые коллекции</li> <li>- ситуативные разговоры с детьми</li> <li>- решение проблемных ситуаций</li> <li>- беседы, обращенные к личному опыту детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня</li> <li>- подвижные игры на прогулке</li> <li>- рассматривание дидактических альбомов</li> <li>- элементы спортивных игр</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие родителей в спортивных праздниках</li> <li>- портфолио (семьи, ребенка)</li> <li>- практикумы</li> <li>- конкурсы нетрадиционного оборудования</li> <li>- детско-родительские проекты</li> <li>- оформление страницы портфолио «Я расту»</li> </ul>

- изготовление спортивных и игровых атрибутов - «неделя здоровья»	- просмотр и обсуждение видеоматериалов		
<i>Подготовительная группа</i>			
- НОД по физической культуре (комплексные, интегрированные, сюжетно-игровые, тренировочные, по интересам) - физкультминутки - гимнастика на воздухе - дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз - физкультурные досуги - игры разных уровней подвижности - спортивные праздники - спортивные игры - кружковые, секционные занятия - тематические досуги - беседы спортивной тематики - изготовление спортивных и игровых атрибутов - «неделя здоровья»	- утренняя гимнастика - гимнастика после дневного сна - точечный массаж - групповые коллекции - ситуативные разговоры с детьми - изготовление спортивных и игровых атрибутов - решение проблемных ситуаций - беседы, обращенные к личному опыту детей - просмотр и обсуждение видеоматериалов	- подвижные игры на прогулке - самостоятельная двигательная деятельность в течение дня - рассматривание дидактических альбомов - с/р игры - элементы спортивных игр - игры и упражнения на свежем воздухе	- участие родителей в спортивных праздниках - портфолио (семьи, ребенка) - практикумы - конкурсы нетрадиционного оборудования - детско-родительские проекты - оформление страницы портфолио «Я расту»

### 2.3. Основные виды деятельности детей в ДОО

Детская деятельность	Специфические задачи психолого-педагогической работы	Формы работы
Двигательная	- накопление и обогащение двигательного опыта детей;	Физические упражнения. Физминутки и динамические паузы. Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная).



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у воспитанников потребности двигательной активности и физическом совершенствовании;</li> <li>- развитие физических качеств</li> </ul>	<p>Ритмопластика.</p> <p>Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.</p> <p>Игры-имитации, хороводные игры.</p> <p>Народные подвижные игры.</p> <p>Пальчиковые игры.</p> <p>Спортивные упражнения</p>
Игровая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие игровой деятельности детей;</li> <li>- формирование положительного отношения к себе, к окружающим;</li> <li>- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.</li> </ul>	<p>Подвижные (в том числе народные) игры: сюжетные, бессюжетные, игры с элементами соревнований, игры-аттракционы, игры с использованием предметов (мяч, кегли, кольцоброс, серсо и др.)</p> <p>Игры с элементами спорта: городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, баскетбол, волейбол.</p> <p>Досуговые игры: игры-забавы, игры-развлечения, интеллектуальные, празднично-карнавальные, театрально-постановочные.</p>
Коммуникативная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие свободного общения со взрослыми и детьми;</li> <li>- развитие всех компонентов устной речи детей в различных видах детской деятельности;</li> <li>- практическое овладение воспитанниками нормами речи</li> </ul>	<p>Коммуникативные игры (на знакомство детей друг с другом, создание положительных эмоций; развитие эмпатии, навыков взаимодействия и др.)</p> <p>Исполнение этюдов в психогимнастике (невербальные средства выразительности).</p> <p>Подвижные (в том числе народные) игры с диалогом.</p> <p>Дидактические словесные (в том числе народные) игры.</p> <p>Викторины.</p> <p>Проектная деятельность, н-р, «Знаменитые спортсмены»; «Книжка-малышка о любимой подвижной игре».</p>
Трудовая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие трудовой деятельности;</li> <li>- воспитание ценностного отношения к собственному труду,</li> </ul>	<p>Самообслуживание.</p> <p>Самостоятельно взять и убрать индивидуальный спортивный инвентарь</p> <p>Хозяйственно-бытовой труд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помощь в уборке спортивного инвентаря,</li> </ul>

	<p>труду других людей и его результатами;</p> <p>-формирование первичных представлений о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека.</p>	<p>- перестановка в предметно-развивающей среде спортивного зала и др.</p>
<p>Познавательно–исследовательская</p>	<p>- развитие сенсорной культуры;</p> <p>- развитие познавательно-исследовательской продуктивной (конструктивной) деятельности;</p> <p>- формирование элементарных математических представлений;</p> <p>- формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей.</p>	<p>Рассматривание, обследование, наблюдение.</p> <p>Решение проблемных ситуаций.</p> <p>Использование символов, схем, чертежей, моделей, макетов, алгоритмов упражнений или статических поз.</p> <p>Просмотр познавательных мультфильмов, видеофильмов, детских телепередач с последующим обсуждением (в рамках «Недели здоровья»).</p> <p>Рассматривание иллюстраций, фотографий спортивной тематики и ЗОЖ.</p> <p>Создание тематических альбомов, коллажей, стенгазет, н-р, «Игры с мячом», «Полезное блюдо» и др.</p> <p>Оформление тематических выставок, н-р, «Здоровый образ жизни», «Игрушки наших дедушек и бабушек» и др.</p>
<p>Музыкально-художественная</p>	<p>- развитие музыкально-художественной деятельности;</p> <p>- приобщение к музыкальному искусству</p>	<p>Двигательные, пластические, танцевальные этюды, танцы, хороводы, пляски.</p>
<p>Чтение (восприятие) художественной литературы</p>	<p>- формирование целостной картины мира, в том числе первичных целостных представлений;</p> <p>- развитие литературной речи;</p> <p>- приобщение к словесному</p>	<p>Восприятие литературных произведений с последующими:</p> <p>- декламацией стихотворений на праздниках,</p> <p>- решением проблемных ситуаций,</p> <p>- игрой-фантазией,</p> <p>- созданием этюдов в психогимнастике,</p>

	искусству, в том числе развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.	- оформлением тематических выставок (например, «Уроки Мойдодыра»)
--	---	---

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

Для гармоничного развития ребенка огромную роль имеет самостоятельная двигательная деятельность. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами РППС физкультурно-оздоровительной направленности, обеспечивающей выбор каждым ребенком двигательной деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Детская самостоятельность — это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решение в социально приемлемых формах. Задача педагогов — организовать жизнь ребенка так, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 от общей двигательной активности.

Показателями успешности проведения организованной самостоятельной двигательной деятельности являются следующие:

- достаточный объем двигательной активности (по шагомеру);
- продолжительность;
- разнообразие использованных двигательных умений, подвижных игр;
- хорошее настроение;
- умение организовать игру и поддерживать положительные взаимоотношения между детьми;
- достаточное количество речевых реакций.

Для успешной организации самостоятельной двигательной деятельности в ДОУ №3 выделяется специальное время в режиме дня:

- утренний прием;
- до и между НОД;
- на прогулке;
- после дневного сна и в вечернее время.

Для организации активной самостоятельной двигательной деятельности детей педагог должен уметь:

- наблюдать, видеть всех детей для своевременного оказания помощи;
- привлекать детей к размещению и уборке физкультурных пособий инвентаря и оборудования в группе, на участке, стимулируя тем самым желание выполнять движения;

- поощрять самостоятельные действия детей, хвалить их;
- менять расположение физкультурных пособий, инвентаря и оборудования;
- знакомить детей с новым физкультурным пособием, инвентарем, оборудованием и показывать разные способы действий с ним;
- строить с детьми элементарные «полосы препятствий», используя для этого физкультурные пособия, инвентарь и оборудование. Учить детей по-разному преодолевать их;
- использовать индивидуально-дифференцированный подход при руководстве двигательной деятельностью детей с разным уровнем двигательной активности.

## **2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Задачами сотрудничества с семьями воспитанников в МКДОУ №3 признаются следующие:

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОУ и семье.

В нашем д/с осуществляется систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. У родителей есть возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости — обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОУ.

### **Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, в нашем д/с используются различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

#### **1. Информационные:**

- функционирование справочно-информационной службы по вопросам физкультурного образования дошкольников;
- ведение «физкультурной страницы» в газете ДОУ и на интернет-сайте ДОУ (размещение новостных объявлений о спортивной жизни д/с, района и т.п., фотоотчетов о спортивных мероприятиях д/с, методических статей по теме и советов для родителей);
- наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.).

#### **2. Организационные:**

- родительские собрания, в том числе тематические;
- анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;
- конференции, брифинги, тематические педсоветы с участием родителей и др.

### 3. Просветительские:

- «школы» физического воспитания для родителей;
- тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДООУ, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.;
- педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.

### 4. Практико-ориентированные:

- мастер-классы спортивной направленности для детей и родителей на базе ДООУ;
- разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;
- участие родителей в Неделях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Турнир по петанку», «Папа, мама, я — спортивная семья»);
- показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей;
- создание семейного портфолио спортивных достижений;
- тренинги, семинары, практикумы и др.

## План взаимодействия с родителями

№ п/п	Срок выполнения	Мероприятия
1	Сентябрь	Анкетирование. Выступление на родительском собрании. Консультация о спортивной одежде и обуви на стенде.
2	Октябрь	Консультация о ЗОЖ на спортивном стенде. Индивидуальные консультации родителей.
3	Ноябрь	Консультация «Зарядка – это весело» на стенде. Приглашение родителей в участии в утренней гимнастике в рамках Недели здоровья. Оформление отчета о Неделе здоровья на стенде.
4	Декабрь	Открытые занятия кружка «Азбука движений». Консультация «Особенности закаливания детей в условиях детского сада и дома».
5	Январь	Консультации для родителей детей, посещающих кружки «Азбука движений», «Петанк».
6	Февраль	Организация и приглашение родителей на спортивный семейный праздник. Оформление отчёта о празднике ко Дню защитника Отечества на стенде.

7	Март	Консультация «Спортивные секции». Консультация «Подвижные игры с мячом с детьми».
8	Апрель	Консультация «История мяча» на спортивном стенде. Оформление отчета о празднике День Земли на стенде.
9	Май	Консультация «Чем занять ребенка летом» на спортивном стенде.

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое и информационное обеспечение

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Подборка музыкальных файлов для занятий, развлечений и праздников; презентации, схемы движений, иллюстрации видов спорта и инвентаря; картотеки подвижных игр, пальчиковой и дыхательной гимнастики	Имеются и обновляются
Фортепиано	1 шт. (в физкультурном зале)
Компьютер с выходом в интернет	1 шт. (в физкультурном зале)
Интерактивная доска	1 шт. (в математическом кабинете)
Мультимедийный проектор	1 шт. (в музыкальном зале)
Микрофон	2 шт (в музыкальном зале)
Синтезатор (для проведения праздников на улице)	1 шт (в музыкальном зале)
Страница с информацией для родителей на сайте ДОУ	Имеется и обновляется

#### 3.2. Программно-методическое обеспечение дошкольного образования

Парциальная программа	Дополнительные программы, технологии и пособия
Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». – М.: Издательский дом	Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. Токаева Т.Э. – М.: ТЦ Сфера, 2016. Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство». И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова - Волгоград: «Учитель», 2012. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. Н.И. Николаева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.

<p>«Цветной мир», 2017.</p>	<p>Двигательная активность ребёнка в детском саду. М.А.Рунова. - М.: Мозаика – Синтез, 2002.</p> <p>Методика обучения и овладения элементами игры в волейбол детьми старшего дошкольного возраста. Аксенова И.А. (Электронный ресурс).</p> <p>Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. Деева Н.А. – Волгоград: Учитель, 2015.</p> <p>Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. Утробина К.К. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006.</p> <p>Физкультура - это радость! Л.Н. Сивачёва - СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002.</p> <p>Движение день за днём. М.А. Рунова - М.: Линка-Пресс, 2007.</p> <p>Подборка материала из интернета для физкультурных досугов и праздников.</p> <p>Подборка из интернета комплексов упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Физическая культура для малышей. С.Я. Лайзане - М.: «Просвещение», 1987.</p> <p>Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. СПб: ООО Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.</p> <p>Физкультурные занятия в д/с. Младшая группа. Л.И. Пензулаева-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010.</p> <p>Физкультурные занятия в д/с. Средняя группа. Л.И. Пензулаева - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010.</p> <p>Физкультурные занятия в д/с. Старшая группа. Л.И. Пензулаева - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010.</p> <p>Физкультурные занятия в д/с. Подготовительная группа. Л.И. Пензулаева - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011.</p> <p>Русские народные подвижные игры. М.Ф. Литвинова - М.: «Просвещение», 1986.</p> <p>Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Новикова И.М. – М.: Мозаика-синтез, 2009.</p> <p>Лечебная физкультура для дошкольников. Козырева О.В. – М.,2006.</p>
-----------------------------	--

### 3.3. Развивающая предметно-пространственная среда

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов	Количество
---	------------

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	3 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• набивные весом 0,5 кг,</li> <li>• маленькие (теннисные и пластмассовые),</li> <li>• средние (резиновые),</li> <li>• большие (резиновые),</li> <li>• для футбола</li> </ul>	8 шт. 30 шт. 30 шт. 30 шт. 10 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 90 см)	25 шт.
Скакалка детская <ul style="list-style-type: none"> <li>• для детей подготовительной группы (длина 210 см)</li> <li>• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)</li> </ul>	25 шт. 25 шт.
Кольцеброс	4 шт.
Кегли	30 шт.
Обруч пластиковый детский <ul style="list-style-type: none"> <li>• большой (диаметр 80 см);</li> <li>• средний (диаметр 50 см).</li> </ul>	30 шт. 30 шт.
Конус для эстафет	4 шт.
Дуга для подлезания (высота 50 см)	2 шт.
Кубики пластмассовые	52 шт.
Цветные ленточки (длина 40 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2 шт.
«Парашют» игровой	1 шт.
Доска с зацепами	2 шт.
Канат (4 метра)	2 шт.
Дорожка со следами	3 шт.
Наклонная лестница	2 шт.
Игра «Накорми льва»	1 шт.



Мягкие блоки	8 шт.
Султанчики	25 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	1 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	4 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

### 3.4. План проведения физкультурных праздников и досугов на учебный год

#### График проведения физкультурных праздников и досугов

Мероприятие	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Неделя здоровья	Два раза в год			
Спортивные развлечения (один раз в месяц)	15-25 мин	20-30 мин	20-30 мин	30-40 мин
Спортивные праздники (два-три раза в год)	–	30-40 мин	40-45 мин	40-45 мин

#### План проведения физкультурных праздников и досугов

Время проведения	Группа	Мероприятие	Ответственный
Сентябрь	Младшая и средние группы Старшие и подготовительные группы	Развлечение «Дружные ребята» Развлечение на День знаний	Инструктор по физическому развитию и воспитатели
Октябрь	Младшая и средние группы Старшие и подготовительные группы	Развлечение «Дед, бабка и колобок» Развлечение «Спортивный день рождения»	Инструктор по физическому развитию и воспитатели

Ноябрь	Младшая и средние группы Старшие и подготовительные группы	Развлечение «В гостях у Айболита» в рамках Недели здоровья КВН о ЗОЖ на Неделе здоровья	Инструктор по физическому развитию и воспитатели
Декабрь	Младшая и средние группы Старшие и подготовительные группы	Развлечение «В гостях у белочки» Игровая программа «Кабы не было зимы»	Инструктор по физическому развитию и воспитатели
Январь	Младшая и средние группы Старшие и подготовительные группы.	Развлечение «Зимушка-зима» Развлечение «Зимние забавы»	Инструктор по физическому развитию и воспитатели
Февраль	Младшая и средние группы Старшие и подготовительные группы	Праздник веселых морячков Спортивный семейный праздник	Инструктор по физическому развитию и воспитатели
Март	Младшая и средние группы Старшие и подготовительные группы	Игровая программа «Мамины помощники» Игровая программа «А ну-ка, девочки!»	Инструктор по физическому развитию и воспитатели
Апрель	Младшая и средние группы Старшие и подготовительные группы	Праздник молока в рамках Недели здоровья Праздник «День Земли» в рамках Недели здоровья	Инструктор по физическому развитию и воспитатели
Май	Младшая и средние группы Старшие и подготовительные группы	Развлечение «Кот Мурлыка» Праздник «Богатыри земли русской»	Инструктор по физическому развитию и воспитатели