

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка – детский сад № 60  
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением  
педагогического совета  
Протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ ЦРР – детского сада №60  
Красносельского района СПб  
Е.Н.Богомолова  
от 31.08.2023 №105 - АХД.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
Детей дошкольного возраста в группах  
С 1,6 до 7 (8-ми) лет  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
на 2023 – 2024 учебный год**

Инструктор по физической культуре  
Якупова Элина Юрьевна  
высшая квалификационная категория

№ п/п	Содержание рабочей программы Разделы программы	Стр.
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1	Пояснительная записка .....	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы .....	3
1.3	Принципы и подходы к формированию программы .....	4
1.4	Значимые для реализации Программы характеристики	
1.4.1	Характеристика возрастных возможностей детей раннего возраста.(1,6 - 2 лет).....	4
1.4.2	Характеристика возрастных возможностей детей раннего возраста.(2 - 3 г.) .....	9
1.4.3	Характеристика возрастных возможностей детей (3 - 4 г.) .....	11
1.4.4	Характеристика возрастных возможностей детей (4-5 лет) .....	13
1.4.5	Характеристика возрастных возможностей детей (5- 6 лет) .....	16
1.4.6	Характеристика возрастных возможностей детей подготовительной к школе группы (6- 7 лет) .....	18
1.5	Планируемые результаты освоения воспитанниками программы. Целевые ориентиры .....	20
1.5.1	Условия и методы проведения педагогической диагностики. Педагогический мониторинг .....	22
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации ОП .....	27
2.1.1	Первая младшая группа .....	27
2.1.2	Вторая младшая группа .....	29
2.1.3	Средняя группа .....	31
2.1.4	Старшая группа .....	34
2.1.5	Подготовительная к школе группа .....	38
2.2	Основные средства реализации физического воспитания .....	42
2.2.1	Методы реализации Программы по физическому воспитанию .....	43
2.3	Реализуемые программы и технологии .....	44
2.4	Интеграция ОО «Физическое развитие» .....	45
	<i>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</i>	
2.5	Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса .....	46
2.5.1	Комплексно-тематическое планирование в первой младшей группе .....	47
2.5.2	Комплексно-тематическое планирование во второй младшей группе .....	52
2.5.3	Комплексно-тематическое планирование в средней группе .....	57
2.5.4	Комплексно-тематическое планирование в старшей группе .....	62
2.5.5	Комплексно-тематическое планирование в подготовительной к школе группе .....	66
2.6	Способы и направления поддержки детской инициативы .....	70
2.7	Взаимодействие с семьями воспитанников .....	70
2.7.1	Перспективное планирование работы с семьями воспитанников .....	71
2.8	Коррекционно- развивающая работа .....	71
2.9	Взаимодействие с социальными партнерами различных социо-культурных институтов .....	72
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников .....	72
3.2	Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды .....	72
3.3	Структура реализации образовательной деятельности .....	74
	<i>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</i>	
3.4	Комплексная система физкультурно- оздоровительной работы .....	75
3.5	Режим двигательной активности .....	76
3.6	Формы закаливания .....	79
3.7	Методическое обеспечение образовательной деятельности .....	80

## I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа по реализации образовательного направления «Физическое развитие» (далее Программа) государственного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка – детского сад №60 Красносельского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ ЦРР- д/с №60), разработана на основе образовательной программы ГБДОУ ЦРР (далее ОП ГБДОУ ЦРР -д/с№60) в соответствии с ФГОС ДО (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года) и Федеральной образовательной программой дошкольного образования

С использованием следующих нормативов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31.07.2020г №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 31 июля 2020 г. n 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление. Санитарно- эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 № 16, 3.1/2.4 3598-20 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организация работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

Рабочая программа является открытой, может корректироваться и дополняться.

### 1.2 Цели и задачи программы:

**Цель программы:** разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей российского народа, исторических и национально – культурных традиций

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию программы.**

*Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:*

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьёй;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.4 Значимые для реализации программы характеристики.**

#### **Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей.**

##### **1.4.1 Вторая группа детей раннего возраста (второй год жизни)**

##### ***Росто-весовые характеристики***

Вес двухлетнего ребенка составляет одну пятую веса взрослого человека. К двум годам мальчики набирают вес до 13,04 кг, девочки - 12,6 кг. Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. К двум годам длина тела мальчиков достигает 88,3 см, а девочек - 86,1 см.

### ***Функциональное созревание***

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных центров. Общее время сна, практически полностью подчиненного суточной ритмике, составляет 11-12 часов.

Развитие центральной нервной системы на этом этапе характеризуется замедлением ростовых процессов, снижением скорости увеличения объема головного мозга и формированием нервных связей.

Начиная с 16-18-ти месяцев уровень развития мускулатуры и нервной системы обеспечивает рефлекторную деятельность по контролю выделительной системы. К двум годам у большинства детей ночное мочеиспускание прекращается, хотя время от времени оно может повторяться у многих из них и гораздо позднее в результате нарушения привычных видов повседневной активности, на фоне болезни, в случаях перевозбуждения ребенка или испуга.

***Развитие моторики.*** Развитие моторики является определяющим для всего психического развития. Преимущественно формируется подкорковый уровень организации движения, включающий формирование ритма, темпа, тонуса. Все движения формируются на основании ритмической картины, соответственно, чрезвычайно важно формировать ритмичность (движения под ритм; режим дня; чередование активности и отдыха). Подавляющее большинство детей (90%) может хорошо ходить (в год и два месяца); строить башню из двух кубиков (в полтора года); подниматься по ступенькам (в год и десять месяцев); пинать мяч (к двум годам). На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Ребенок до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом. В полтора года дети способны рисовать каракули, а к двум годам могут нарисовать прямую линию. Дети все лучше контролируют простые движения, а затем объединяют их во все более сложные и согласованные системы.

***Психические функции.*** Восприятие становится ведущей психической функцией. Совершенствуется зрительное восприятие и становится ведущим. Вместе с тем, дети полутора – двух лет не могут одновременно воспринимать объект в целом и отдельные его части. В области восприятия происходит формирование перцептивных действий и предметных эталонов. Функция перцептивных действий - ориентировочная, обследование перцептивных свойств объекта на основе эталонов. Формирование наглядно-действенного мышления как отражения скрытых сущностных связей и отношений объектов происходит на основе развития восприятия и в ходе овладения ребенком предметно-орудийными

действиями. Первоначально перцептивные действия представляют собой развернутые внешние действия. По мере овладения речью восприятие начинает приобретать черты произвольности. Слово начинает регулировать восприятие ребенка. По мере взросления и накопления опыта дети приобретают способность принимать и одновременно перерабатывать все больше информации, сопоставляя знание о части и целом. Появляются зачатки экспериментирования. Физический опыт становится основой обобщений. Последовательность овладения обобщениями: на основании цвета (от года до года и семи месяцев); на основании формы (от полутора до двух лет); функциональные обобщения (от двух до трех лет).

В ходе формирования умения использовать орудия ребенок проходит четыре стадии: целенаправленных проб, «подстерегания», навязчивого вмешательства, объективной регуляции. Особенности предметной деятельности: педантизм, рука подстраивается под предмет, функциональная сторона действия опережает операциональную (знание действия опережает его реализацию). Логика развития действия: неспецифичные действия - функциональные действия - выделение способа действия - перенос действия (с одного предмета на другой, из одной ситуации в другую). Предметно-орудийные действия формируются только в сотрудничестве со взрослым. Функции взрослого в формировании предметных действий: показ, совместные действия, поощрение активных проб ребенка, словесные указания. Предметная деятельность становится основой развития наглядно-образного мышления через представления о цели действия и ожидаемом результате, выделение соотношений и связей между предметами, условий реализации действий.

Второй год жизни - период интенсивного формирования речи, где можно выделить два основных этапа. Первый (от года до года и шести-восьми месяцев) - переходный, со следующими особенностями: интенсивное развитие понимания, активной речи почти нет; активная речь своеобразна по лексике, семантике, фонетике, грамматике, синтаксису. Второй период (от года и восьми месяцев до трех лет) - практическое овладение речью. Связи между предметом (действием) и словами, их обозначающими, формируются значительно быстрее, чем в конце первого года («взрыв наименований»). При этом понимание речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить. Установлена четкая зависимость между качеством языковой стимуляции в домашнем окружении ребенка и развитием его речи. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышей, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания. Самые первые слова обозначают те предметы, с которыми ребенок может играть (мяч, машинка и т. п.). Поскольку в окружении каждого ребенка набор предметов, с которыми он может так или иначе взаимодействовать, различен, то и первоначальный словарный запас каждого ребенка уникален. Научившись употреблять слова применительно к определенной ситуации, дети вскоре начинают использовать их в описаниях других ситуаций, не замечая производимой нередко подмены их истинного значения. В процессе разнообразной деятельности со взрослыми дети усваивают, что одно и то же действие может относиться к разным предметам: «надень шапку, надень колечки на пирамидку и т.д.». Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребенка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различие по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая). Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен

примерно 20-30 словам. После года и восьми - десяти месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200-300 слов. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги. Упрощенные слова («ту-ту», «ав-ав») заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонетическом отношении. После полутора лет ребенок чаще всего воспроизводит контур слова (число слогов), наполняя его звуками-заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу.

У двухлетних детей предметная игра становится более сложной, содержательной. В полтора года дети узнают о предназначении многих вещей, закрепленном в культуре их социального окружения, и с этих пор игра становится все более символической. Образы, используют дети в своих играх, похожи на реальные предметы. Этапы развития игры в раннем детстве: на первом этапе (один год) игра носит узко-подражательный характер, представляет собой специфическое манипулирование предметом, сначала строго определенным, который показал взрослый, а затем и другими. На втором этапе репертуар предметных действий расширяется, и уже не только сам предмет, но и указание взрослого вызывают действия и сложные цепочки действий. На третьем этапе (от полутора до трех лет) возникают элементы воображаемой ситуации, составляющей отличительную особенность игры: замещение одного предмета другим.

**Навыки.** Дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с атрибутами к ним и пр.). Эти действия ребенок воспроизводит и после показа взрослого, и путем отсроченного подражания. Постепенно, из отдельных действий складываются «цепочки», и малыш учится доводить предметные действия до результата: заполняет колечками всю пирамиду, подбирая их по цвету и размеру, из строительного материала возводит по образцу забор, паровозик, башенку и другие несложные постройки. Дети активно воспроизводят бытовые действия, доминирует подражание взрослому. Дети начинают переносить разученное действие с одной игрушкой (кукла) на другие (мишки, зайцы и другие мягкие игрушки); они активно ищут предмет, необходимый для завершения действия (одеяло, чтобы уложить куклу спать; мисочку, чтобы накормить мишку).

**Коммуникация и социализация.** Формируется ситуативно-деловое общение со взрослым, основными характеристиками которого являются: стремление привлечь внимание к своей деятельности; поиск оценки своих успехов; обращение за поддержкой в случае неуспеха; отказ от «чистой» ласки, но принятие ее как поощрение своих достижений. Принципиально важной является позиция ребенка ориентации на образец взрослого, позиция подражания и сотрудничества, признания позитивного авторитета взрослого. Формирования эмоциональной привязанности: индивидуализация привязанности; снижение сепарационной тревоги. Появляются первые социальные эмоции, возникающие преимущественно по типу заражения: сочувствие, сопереживание. На втором году жизни у детей при направленной работе взрослого формируются навыки взаимодействия со сверстниками: появляется игра рядом; дети могут самостоятельно играть друг с другом в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»). Однако несовершенство коммуникативных навыков ведет к непониманию и трудностям общения. Ребенок может расплакаться и даже ударить жалеющего его. Он активно протестует против вмешательства в свою игру. Игрушка в руках другого гораздо интереснее для малыша, чем та, что стоит рядом. Отобрав ее у соседа, но не зная, что делать дальше, малыш ее просто бросает. Общение детей в течение дня возникает, как правило, в процессе предметно-игровой деятельности и режимных моментах, а поскольку предметно-игровые действия и

самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать. Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», и они осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, вести себя в группе соответствующим образом: не лезть в тарелку соседа, подвинуться на диванчике, чтобы мог сесть еще один ребенок, не шуметь в спальне и т.д. При этом они пользуются простыми словами: «на» («возьми»), «дай», «пусти», «не хочу» и др.

**Саморегуляция.** Овладение туалетным поведением. Формирование основ регуляции поведения. В речи появляются оценочные суждения: «плохой, хороший, красивый». Ребенок овладевает умением самостоятельно есть любые виды пищи, умыться и мыть руки, приобретает навыки опрятности. Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании. С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой — он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

**Личность.** Появляются представления о себе, в том числе как представителе пола. Разворачиваются ярко выраженные процессы идентификации с родителями. Формируются предпосылки самосознания через осуществление эффективных предметных действий.

### **Особенности физического развития**

Постепенно совершенствуется ходьба, исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. В простых подвижных играх и плясках дети начинают координировать свои движения. На втором году из отдельных действий складываются элементы, основа деятельности, свойственной дошкольному детству: предметная с характерным для нее сенсорным уклоном, конструктивная и сюжетно-ролевая игра (последнюю на втором году можно считать лишь отобразительной). Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании. Малыш овладевает умением самостоятельно есть любую пищу, умываться и мыть руки, приобретает навыки опрятности. Расширяется ориентировка в ближайшем окружении. Знание того, как называются части помещения группы (мебель, одежда, посуда), помогает ребенку выполнять несложные (из одного, а к концу года из 2-3 действий) поручения взрослых, постепенно он привыкает соблюдать элементарные правила поведения, обозначаемые словами «можно», «нельзя», «нужно». Общение со взрослым носит деловой, объектно-направленный характер. На втором году жизни у детей сохраняется и развивается тип эмоционального взаимодействия. Однако опыт взаимодействия у детей невелик и основа его еще не сформирована.

Ребенок в 1,5-2 года умеет: ходить самостоятельно; нести что-то в руках, тянуть или что-то толкать; поднимать ногу на ступеньку; строить из 2-4 кубиков пирамидку; самостоятельно кушать; частично развеваться без помощи взрослых; «подражать» действиям взрослых (читать книгу, разговаривать по телефону; смотреть телевизор и т.д.)

В 1 год и 9 месяцев ребенок толкает мяч ногами, поднимается по лестнице.

В 2 года ребенок бросает мяч из-за головы.

*Основными приобретениями второго года жизни можно считать:* совершенствование основных движений, особенно ходьбы. Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях и наблюдении. Быстрое и разноплановое развитие предметно-игрового поведения, благодаря чему к концу пребывания детей во второй группе раннего возраста у них формируются компоненты всех видов деятельности, характерных для периода дошкольного детства.



### 1.4.2 Первая младшая группа (третий год жизни)

#### *Росто-весовые характеристики*

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

#### *Функциональное созревание*

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

**Развитие моторики.** Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

**Психические функции.** Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Размышляя об отсутствующих людях или предметах, дети

начинают использовать их образы. Третий год жизни знаменуется появлением символического мышления - способности по запечатленным психологическим образам-символам предметов воспроизводить их в тот или иной момент. Теперь они могут проделывать некоторые операции не с реальными предметами, а с их образами, и эти мысленные операции - свидетельство значительно более сложной, чем прежде, работы детского мышления. Переход от конкретно-чувственного «мышления» к образному может осуществляться на протяжении двух лет.

**Детские виды деятельности.** В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от нее линий.

**Коммуникация и социализация.** На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

**Саморегуляция.** Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

**Личность.** У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

### **Особенности физического развития.**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. Интенсивно развивается активная речь детей. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд

заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет

## **Дошкольный возраст (от трех до семи лет)**

### **1.4.3 Вторая младшая группа (четвертый год жизни)**

#### ***Росто-весовые характеристики***

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

#### ***Функциональное созревание***

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

***Психические функции.*** В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребёнка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

***Детские виды деятельности.*** Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-

дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

**Саморегуляция.** В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

**Личность и самооценка.** У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

### **Особенности физического развития**

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром

навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол) и заканчивая такими сложными и изящными, как набор номера телефона и умения держать вилку в руке. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

#### **1.4.4 Средняя группа (пятый год жизни)**

##### ***Росто-весовые характеристики***

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

##### ***Функциональное созревание***

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

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

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

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

***Детские виды деятельности.*** На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая

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

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

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

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

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

### **Особенности физического развития**

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет

составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. Д.

### **1.4.5 Старшая группа (шестой год жизни)**

#### ***Росто-весовые характеристики***

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

#### ***Функциональное созревание***

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

**Психические функции.** В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

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

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

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



действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

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

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

**Личность и самооценка.** Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

#### **Особенности физического развития.**

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается

в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. Д.

#### **1.4.6 Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)**

##### ***Росто-весовые характеристики***

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

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

##### ***Функциональное созревание***

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

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

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться

способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

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

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

**Психические функции.** К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

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

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

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

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

**Саморегуляция.** Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

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

### ***Особенности физического развития.***

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

## **1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

### **В раннем возрасте ( к трем годам):**

У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;

С желанием играет в подвижные игры.

### **К четырем годам:**

ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

### **К пяти годам:**

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

### **К шести годам:**

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

**Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста):**

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

**1.5. 1 Условия и методы проведения педагогической диагностики. Педагогический мониторинг.**

Оценивание качества образовательной деятельности по программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г.» № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

***Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов:***

*1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.*

*2. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.*

*3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных*

результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения ООП ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;

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

- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

*4. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:*

- 1) индивидуализации образования (в т.ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- 2) оптимизации работы с группой детей.

*5. Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).*

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

*6. Педагогическая диагностика индивидуального физического развития детей проводится инструктором по физической культуре в произвольной форме на основе диагностических методов:*

- наблюдения,
- свободных бесед с детьми,
- анализ продуктов детской деятельности,
- опрос,
- анкетирование,
- специальных методик диагностики физического развития.

*7. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.*

Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики физического развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений ребенка в области физического развития.

Инструктор по физической культуре наблюдает за поведением ребёнка в двигательной деятельности в разных ситуациях.

В процессе наблюдения он отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, инструктор по физической культуре обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя.

Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются. Способ и форму их регистрации инструктор по физической культуре выбирает самостоятельно.

Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является *карта развития ребёнка*, в которой отражаются показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания.

Фиксация данных наблюдения позволяет выявить и проанализировать динамику в

развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: «Физическое развитие»
<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	-Наблюдение - Беседа -Тесты - Опросники -Анализ продуктов детской деятельности
<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	2 раза в год
<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	1-2 недели
<b>Сроки проведения педагогической диагностики/ Цель</b>	<b>Первичная диагностика-Сентябрь</b> <i>Цель:</i> Выявление стартовых условий (исходный уровень развития ребёнка) <b>Итоговая диагностика- Май</b> <i>Цель:</i> Оценивается степень решения педагогами поставленных задач, и определяются перспективы проектирования педагогического процесса. <b>Промежуточная диагностика- индивидуально</b> <i>Цель:</i> Оценка правильности выбранной в отношении ребёнка стратегии образования, выявление динамики развития.

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования.

Для оценки **уровня сформированности двигательных навыков** используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001» Верещагина Н.В.

Педагогический мониторинг воспитанников **по освоению основных движений** осуществляется 2 раза в год на основании методик, разработанных в ГБДОУ ЦРР- д/с №60. (приложение)

#### **Показатели физической подготовленности детей**

##### **Прыжки в длину с места (см)**

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

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

**Процедура тестирования:** ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

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

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62



6 лет	мальчики	125 и выше	100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 - 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 - 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 - 99	98 - 84

**Бег на 30 метров.**

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

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

**Процедура тестирования:**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0- 8.9	9.0 - 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7- 8.9	9.0 - 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6- 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7- 8.2	8.3 - 8.8

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

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер

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

**Результат:** Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
7 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	девочки			

**Гибкость****Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

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

**Результат:** заносится в сантиметрах

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

### **Ловкость.**

#### **Челночный бег 3×10**

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

**Оборудование:** секундомер, кубики 5 шт.

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

**Результат:** фиксируется общее время в секундах.

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

### **Сила.**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

**Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

**Результат:** фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15

	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 - 3.01	3.00 - 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49- 2.60	2.59 - 2.20

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### *Извлечение из ФГОС ДО*

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **2.1 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

В области физического развития **основными задачами** образовательной деятельности являются:

- ✓ обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребёнка, гигиенический уход, питание;
- ✓ организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционального общения и совместных действий педагога с ребёнком;
- ✓ поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребёнка с педагогом в играх-забавах.

#### **2.1.1. От 2 лет до 3 лет.**

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно- оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная

работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.

Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

### **1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения).

*Основные движения:*

**бросание, катание, ловля:** скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

**ползание и лазанье:** ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

**ходьба:** ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

**бег:** бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

**прыжки:** прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

**упражнения в равновесии:** ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

*Общеразвивающие упражнения:*

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

**2) Подвижные игры:** педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

**3) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

### 2.1.2. От 3 лет до 4 лет.

#### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

*Основные движения:*

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его;

бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; взлезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

**ходьба:** ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

**бег:** бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

**прыжки:** прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

**упражнения в равновесии:** ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

#### *Общеразвивающие упражнения:*

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### *Строевые упражнения:*

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

**2) Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

*Катание на санках:* по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах:* по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

*Катание на трехколесном велосипеде:* по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

*Плавание:* погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

### **5) Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### **2.1.3. От 4 лет до 5 лет.**

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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

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

*Основные движения:*

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

**ходьба:** ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

**бег:** бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

**прыжки:** прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

**упражнения в равновесии:** ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;



пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

*Общеразвивающие упражнения:*

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Ритмическая гимнастика:*

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

*Строевые упражнения:*

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

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### **5) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

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

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

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### **2.1.4. От 5 лет до 6 лет.**

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

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

#### **1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).**

*Основные движения:*

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

**ходьба:** ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

**бег:** бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

**прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

**упражнения в равновесии:** ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

*Общеразвивающие упражнения:*

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Ритмическая гимнастика:*

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

*Строевые упражнения:*

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами

соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

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

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

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

**4) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

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

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

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

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

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

**6) Активный отдых.**

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

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

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### **2.1.5. От 6 лет до 7 лет.**

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения

технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

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

### **1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).**

*Основные движения:*

**бросание, катание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

**ходьба:** ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

**бег:** бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

**прыжки:** подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

*Общеразвивающие упражнения:*

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Ритмическая гимнастика:*

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

*Строевые упражнения:*

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.



**2) Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

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

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

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

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

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

**4) Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

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

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

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом

в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **6) Активный отдых.**

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

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

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

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

## **2.2 Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников**

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

- ✓ спортивное оборудование,

- ✓ спортивный инвентарь,
- ✓ демонстрационный и раздаточный материал,
- ✓ образно-символический материал,
- ✓ технические средства обучения,
- ✓ оздоровительное, нестандартное оборудование,
- ✓ оборудование для спортивных игр и упражнений.

### 2.2.1. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы используются традиционные методы:

- словесные,
- наглядные,
- практические

*дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:*

**Наглядные методы:** - способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;

- *наглядно-зрительные приемы* (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- *наглядно-слуховые приемы* (музыка, песни);

- *тактильно-мышечные приемы* (непосредственная помощь педагога).

**Вербальные методы (словесные):**

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;

- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

**Практические методы:**

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;

- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.

- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.

- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил.

При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.).

**Соревновательный метод** повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

**Информационно-рецептивный метод:**

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

**Репродуктивный метод:**

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление

рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель); **Метод проблемного изложения:**

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений; эвристический метод (частично-поисковый):

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

**Исследовательский метод:**

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

*Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.*

### 2.3. Реализуемые программы и технологии.

**Технологии:**

- Здоровьесберегающие технологии;
- Технологии проектной деятельности;
- Личностно-ориентированные технологии;
- Информационно-коммуникационные технологии;
- Личностно-ориентированные технологии;
- Игровая технология;
- Дистанционные.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

- Подвижные и спортивные игры
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика корригирующая
- Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы с использованием звукопроизношения на выдохе. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
- Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
- Корригирующая ортопедическая гимнастика используется для профилактики плоскостопия с использованием массажных дорожек, прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

- Физкультурное занятие
- Точечный самомассаж
- Самомассаж

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** -это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей.

*Цель* этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Также большую пользу приносит Самомассаж.

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком в игровой форме. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время.

## 2.4 Интеграция ОО «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирована с остальными образовательными областями дошкольного образования:

- ✓ социально-коммуникативное развитие
- ✓ познавательное развитие
- ✓ речевое развитие
- ✓ художественно-эстетическое развитие
- ✓

<b>Интеграция ОО «Физическое развитие»</b>	
<b>по задачам и содержанию психолого-педагогической работы</b>	<b>по средствам организации и оптимизации образовательного процесса</b>
<p><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств)</p> <p><i>«Познавательное развитие»</i> (в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности)</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»</i> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение; приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление опыта двигательной активности)</p>	<p><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> -использование продуктивных видов деятельности и музыкально-ритмических движений.</p> <p>Накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда. Развитие продуктивной и музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей с использованием народных традиционных игр.</p> <p><i>«Речевое развитие»</i> -использование художественных произведений для обогащения и закрепления представлений и воображения детей для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей.</p> <p>Использование спортивных и подвижных игр с правилами.</p> <p>Накопление опыта двигательной активности в трудовой деятельности.</p>

*Часть, формируемая участниками образовательных отношений.*

**2.5 Комплексно- тематическое планирование.**

Содержание рабочей Программы реализуется с учетом комплексно-тематического принципа построения воспитательно-образовательного процесса, который предусматривает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой «темы».

## 2.5.1 Комплексно- тематическое планирование для детей раннего возраста.

<i>Месяц</i>	<i>Образовательные области</i>	<i>Темы/ направления деятельности</i>	<i>Основные задачи работы с детьми</i>	<i>Итоговая форма работы</i>	<i>Взаимодействие со специалистами</i>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Детский сад»</b>	Способствовать участию детей в совместных играх, помогать детям доброжелательно общаться друг с другом	Тематические развлечения  «До свидания лето - здравствуй детский сад!»	
	Речевое развитие		Разучивать пальчиковую гимнастику		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать ритмические движения для танцевальной разминки «Поезд»		
	Познавательное развитие		Формировать представление детей о спортивном инвентаре , его назначение.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать навыки ходьбы и бега в заданном направлении, с прыжками на двух ногах на месте, с прокатыванием мяча упражнениями на равновесие.		
<b>ОКТАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Осень в гости к нам пришла»</b>	Сюжетные игры, соблюдения правил игры.	Тематические развлечения  «В гости к зайчику»  «Прогулка в лес»  «В гостях у паучка»	Музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем. Пальчиковая гимнастика ,«Дождик»		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции «Осень», «Зайчик»		
	Познавательное развитие		Формировать представление детей об осенних дарах природы, о природных изменениях в осеннем лесу.		
	<b>Физическое развитие</b>	Развивать умения: ходить и бегать по кругу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке,. Формировать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании по прямой.	Досуг «Подарки Осени»		

<b>НОЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«В гостях у зверят»</b>	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.	Тематические развлечения  «Мышата»  «В гости к Мишке»  Досуг «Теремок»	Музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под стихи, разучивать потешек в пальчиковой игре «Этот пальчик в лес ходил»		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции с имитацией движений животных.		
	Познавательное развитие		Формировать представление детей с поведением домашних животных		
	<b>Физическое развитие</b>		Упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании мяча; в сохранении равновесия при ходьбе по доске, Учить бросать мяч от груди, правильной координации рук и ног при перелезании через препятствие, находить себе пару после бега.		
<b>ДЕКАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Зимушка-зима к нам пришла»</b>	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь выполнить задание.	Тематические развлечения  «Прогулка в зимний лес»  «Веселые снежинки»  «День Рождения Зайки»  Досуг «Зимние забавы»	Музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Развивать диалоговую форму речи в подвижных играх.		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать танцевально-ритмические композиции «Елочка», «Новый год»		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании в глубину; в прокатывании мяча; подлезать под шнур. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, пробовать ловить мяч. Упражнять в прыжках в длину, в лазании и равновесии.		
	Познавательное развитие		Формировать представление детей о зимних явлениях природы.		



<b>ЯНВАРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Зимние забавы»</b>	Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений	Тематические развлечения  «Веселые ребята»  «Представление в цирке»  Досуг: «Поиграем!»	Учитель-логопед, психолог
	Речевое развитие		Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции «Спортом занимаемся!». Развивать творческое воображение и пластичность движений.		
	Познавательное развитие		Знакомить детей с подвижными играми на основе народного фольклора.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение: строится парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Осторожно дорога!»</b>	Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игру с мячом.	Тематические развлечения  «Птичка и птенчики»  «Прогулка в парк»  Досуг: «Школа Светофора Светика»	Учитель-логопед, психолог
	Речевое развитие		Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.		
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмические композиции «Спортом занимаемся», «Ладушки»		
	<b>Физическое развитие</b>		Продолжать формировать умения правильному маху руки при метании в вертикальную цель. Формировать навык в ползании на четвереньках по уменьшенной площади опоры, в подлезании под воротики. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, кружении в разные стороны, в ходьбе с изменением направления по сигналу.		
	Познавательное развитие		Знакомить детей с правилами дорожного движения.		

<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Весна пришла»</b>	Развивать активность детей в двигательной деятельности, формировать первичные гендерные представления	Тематические развлечения «Прогулка в весенний лес»  «Колобок»  Досуг «Мамины помощники»	Музыкальный руководитель Воспитатели, учитель – логопед.
	Речевое развитие		Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать ритмический танец «Колобок». Развивать выразительность движений через передачи образа сказочного героя.		
	Познавательное развитие		Формировать представление детей о природных изменениях весной.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение прыгать в длину с места; перестраиваться в 2 колонны по ориентирам, правильный хват за рейки лестницы при лазании. Продолжать упражнять в правильном броске мяча от груди и снизу.		
<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Весенние хлопоты»</b>	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим, соблюдать правила игры.	Тематические развлечения:  «У солнышка в гостях»  «Мой веселый звонкий мяч» Досуг «Поиграем!»	Музыкальный руководитель.
	Речевое развитие		На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать ритмические композиции «Божья коровка»		
	Познавательное развитие		Формировать знания о весенних изменениях в природе.		
	<b>Физическое развитие</b>		Продолжать формировать правильную осанку. Упражнять в бросании и ловле мяча, прокатывании мяча в воротики, в прыжках в длину с места		
<b>МАЙ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей		
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под стихотворению		

	Художественно-эстетическое развитие	<b>«На спортивной полянке!»</b>	Выполнять ритмические композиции «Зарядка», выполнять упражнения с короткими лентами.	Тематические развлечения: «Мы – гимнасты»  «На зарядку становись!» Досуг «Наш спортивный стадион»	Воспитатель, музыкальный руководитель
	Познавательное развитие		Формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение замаха рукой при метании в вертикальную и горизонтальную цель, мягко приземляться при перепрыгивании через препятствие, энергичный замах при перебрасывании мяча через натянутую веревку		
<b>ИЮНЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Здравствуй, лето!»</b>	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.	Тематическое развлечение «Путешествие по сказкам А.  Праздник ко дню защиты детей	Воспитатель, музыкальный руководитель  Воспитатель, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыку.		
	Художественно-эстетическое развитие		Выполнять ритмические композиции «Зарядка», выполнять упражнения с флажками.		
	Познавательное развитие		Формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение замаха рукой при метании в вертикальную и горизонтальную цель, мягко приземляться при перепрыгивании через препятствие, энергичный замах при перебрасывании мяча через натянутую веревку.		
<b>ИЮЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Наш разноцветный мир, в котором мы живем!»</b>	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь выполнить задание.	Тематические развлечения «Спортивная полянка» «В гости к игрушкам» Упражнения на дыхание  Досуг «Поиграем!»	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции с имитацией движений животных..		
	Познавательное развитие		Формировать представления о форме, цвете.		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании в глубину; в прокатывании мяча; подлезать под шнур. Учить		

			подбрасывать мяч вверх и ловить его, пробовать ловить мяч с ударом об пол, метать мяч в вертикальную цель. Упражнять в прыжках в длину, в лазании и равновесии.		
<b>АВГУСТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Летний отдых»</b>	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	Тематические развлечения «У солнышка в гостях»	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение		
	Художественно-эстетическое развитие		Выполнять ритмическую композицию, выполнять упражнения с лентами		
	Познавательное развитие		Формировать представления детей о дарах природы, о природных изменениях летом		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение мягко приземляться при перепрыгивании через препятствие, энергичный замах при перебрасывании мяча через натянутую веревку.		
				Досуг: «Школа Светофора»	

### 2.5.2 Комплексно- тематическое планирование для детей младшего возраста.

Месяц	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)	Взаимодействие со специалистами
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Здравствуйте спортсмены!»</b>	Способствовать участию детей в совместных играх, помогать детям доброжелательно общаться друг с другом	Занятие «Спортивная полянка» «В гости к игрушкам» «Путешествие на поезде»	
	Речевое развитие		Разучивание стихов- потешек для пальчиковой гимнастики «Мы капустку чистим-чистим»	Спортивно-музыкальный праздник на улице	Музыкальные руководители
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание ритмических движений для танцевальной разминки «Поезд»		

	Познавательное		Познакомить детей со спортивным инвентарем , его назначением.	«Путешествие в осенний лес»	
	<b>Физическое развитие</b>		Ознакомить: с ходьбой и бегом в заданном направлении, с прыжками на двух ногах на месте, с прокатыванием мяча в воротики, упражнениями на равновесие.	Досуг «Поиграем!»	
<b>ОКТАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Осенние сказки»</b>	Ролевые игры, соблюдение правил игры.	Занятие «В гости к зайчику» «Прогулка в лес» «В гостях у ежика»	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем. Пальчиковая гимнастика «Капустка», «Дождик»		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание музыкально-ритмических композиций «Осень», «Зайчик»		
	Познавательное	Формировать знания детей об осенних дарах природы, о природных изменениях в осеннем лесу.	Досуг «Веселые зайчата»		
	<b>Физическое развитие</b>	Развивать умения: ходить и бегать по кругу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке, лазать по гимнастической стенке. Формировать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании по прямой.			
<b>НОЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«В гостях у зверят»</b>	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.	Занятие «Мышата» «Котята» «В гости к Мишке»	
	Речевое развитие		Выполнение упражнений под стихи, разучивание потешек в пальчиковой игре «Этот пальчик в лес ходил»		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание музыкально-ритмических композиций с имитацией движений животных.		
	Познавательное		Познакомить детей с поведением домашних животных		

	Социально-коммуникативное развитие речевое развитие		Упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании мяча; в сохранении равновесия при ходьбе по доске, Учить бросать мяч от груди, правильной координации рук и ног при перелезании через препятствие, находить себе пару после бега.	Досуг Из цикла «В мире спортивных сказок» «Теремок»	Учитель-логопед
ДЕКАБРЬ		«Зимушка, зима, в гости к нам пришла»	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь выполнить задание.	Занятие «Прогулка в зимний лес» «Веселые снежинки» «День Рождения Зайки»	
			Развивать диалоговую форму речи в подвижных играх.		
	Художественно-эстетическое развитие	Разучивание танцевально-ритмических композиций «Елочка», «Новый год»	Досуг «Зимние забавы»		
	Физическое развитие	Развивать навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании в глубину; в прокатывании мяча; подлезать под шнур. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, пробовать ловить мяч с ударом об пол, метать мяч в вертикальную цель. Упражнять в прыжках в длину, в лазании и равновесии.			
Познавательное развитие	Формировать знания детей о зимних явлениях природы.				
ЯНВАРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Мы веселые ребята»	Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений	Занятия: «Веселые ребята» «Представление в цирке»	
	Речевое развитие		Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.		

	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание музыкально-ритмической композиции «Спортом занимаемся!», «Автомобили». Развивать творческое воображение и пластичность движений.				
	Познавательное		Знакомить детей с правилами дорожного движения.				
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение: строится парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить правильному замаху при метании в горизонтальную цель, хвату и постановке стопы при лазании по гимнастической стенке. Продолжать учить перестроению из колонны в пары, ловле мяча при бросании вверх и об пол.			Досуги: «Школа Светофора Светика»	Учитель-логопед, психолог
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Зимние забавы»</b>	Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игру с мячом.	Занятия «Птичка и птенчики» «Прогулка в парк»			
	Речевое развитие		Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.				
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмические композиции «Спортом занимаемся», «Ладушки»				
	<b>Физическое развитие</b>		Продолжать учить правильному замаху руки при метании в вертикальную цель. Формировать навык в ползании на четвереньках по уменьшенной площади опоры, в подлезании под воротики. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, кружении в разные стороны, в ходьбе с изменением направления по сигналу.			Досуг «Поиграем»	

	Познавательное развитие		Знакомить детей с подвижными играми на основе народного фольклора.		
<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Развивать активность детей в двигательной деятельности, формировать первичные гендерные представления		
	Речевое развитие	<b>Весна пришла!</b>	Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями	Занятия «Прогулка в весенний лес» «Колобок»	
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание ритмического танца «Колобок». Развитие выразительности движений через передачи образа сказочного героя.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение прыгать в длину с места; перестраиваться в 2 колонны по ориентирам, правильный хват за рейки лестницы при лазании. Продолжать упражнять в правильной броске мяча от груди и снизу.	Досуг «Мамины помощники»	Воспитатели, учитель – логопед.
<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Весенние хлопоты»</b>	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим, соблюдать правила игры.	Занятия «У солнышка в гостях» «Мой веселый звонкий мяч»	
	Художественно-эстетическое развитие		На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.		
	Худ.-эстетическое		Разучивание ритмической композиции «Божья коровка»	Досуг «Поиграем!»	
	Познавательное		Формировать знания о весенних изменениях в природе.		



	<b>Физическое развитие</b>		Продолжать формировать правильную осанку. Упражнять в бросании и ловле мяча, прокатывании мяча в воротики, в прыжках в длину с места, лазании по гимнастической лестнице.		
<b>МАЙ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Наш спортивный стадион»</b>	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	Занятия «Мы – гимнасты» «На зарядку становись!»	
	Речевое развитие		Выполнение упражнений под стихотворение		
	Художественно-эстетическое развитие		Выполнение ритмических композиций «Зарядка», выполнение упражнений с короткими лентами.		
	Познавательное		Формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков.	Праздник с родителями «Наш спортивный стадион»	
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение замаха рукой при метании в вертикальную и горизонтальную цель, мягко приземляться при перепрыгивании через препятствие, энергичный замах при перебрасывании мяча через натянутую веревку		

### 2.5.3 Комплексно- тематическое планирование для детей среднего возраста.

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)	Взаимодействие со специалистами
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Спортивная школа для наших малышей»</b>	Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении подвижных игр.	Занятия: «Веселые мячи» «Поездка в парк» Досуг «Поиграем!»	
	Речевое развитие		Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывание детей		
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмическая разминка «Гучка», «Веселая зарядка»		

	Познавательное		Формировать знания о здоровом образе жизни, о пользе зарядки.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умения: в ходьбе и беге в колонне; энергично отталкиваться в прыжках; подбрасывать мяч вверх, вниз с отскоком от пола и ловить двумя руками. Продолжать учить энергичному маху руками и устойчивому приземлению при прыжках в длину с места. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по шнуру, в меткости при метании в горизонтальную цель.	Спортивно-музыкальный праздник на улице «Осенняя сказка»	Музыкальный руководитель, педагог-психолог, воспитатели.
<b>ОКТАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Здравствуй осень золотая!»</b>	Учить доброжелательности и взаимопомощи в отношении товарищей по команде при выполнении командного задания.		
	Речевое развитие		На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать навык: сохранять устойчивое положение при ходьбе по ограниченной опоре; развивать глазомер при метании в вертикальную цель и прокатывании мяча в цель, упражнять в метании в горизонтальную цель, в перелезании через препятствие.	Занятие «Путешествие в осенний лес»  «Солнышко и тучка»	
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмические композиции с листиками, «Дождик».	Досуг «Приключения Красной Шапочки» из цикла «Спортивные сказки»	Учитель-логопед
<b>НОЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«В гости к игрушкам»</b>	Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей по команде.	Занятия «Котята и щенята» «Автомобилисты»	Воспитатели.
	Речевое развитие		Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность		
	Художественно-эстетическое развитие		Танцевально-ритмические композиции «Автомобили», упражнения на выразительность движений «Котята»	Досуг «Поиграем!»	

	Физическое развитие		Формировать навык: ходьбы по кругу, взявшись за руки; катании обручей по прямой, бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, прыжков на двух ногах через несколько предметов подряд (кубики, полоски); упражнять в активном броске мяча двумя руками через веревку.		
ДЕКАБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	<b>Здравствуй, Зимушка-зима!»</b>	Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками, переживать за успех команды при эстафетных играх.	Занятие «В поход»  «В зимнем лесу»	
	Художественно-эстетическое развитие		Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения, правила проведения игр –эстафет.		
	Худ.-эстетическое		Продолжать развивать выразительность и пластичность движений. Музыкально-ритмические упражнения с лентами, композиция «Зимушка-зимушка»	Досуг «Зимние забавы»	
	Физическое развитие		Формировать умения: перестраиваться в колонны за направляющим, мягко приземляться при спрыгивании, принимать правильное ИП при метании вдаль. Упражнять в энергичном отталкивании при прыжках, перебрасывании мяча в парах, в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.		
ЯНВАРЬ	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Зимние забавы»  «Осторожно, дорога!»</b>	Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей	«Рождественские встречи»	Музыкальные руководители, воспитатели, учитель-логопед
	Речевое развитие		Заучивание стихов –колядок, выполнение ритмических движений под стихи.	Занятия «Зимние игры» «Веселое путешествие»	
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмические композиции «Зимушка», подвижные игры под музыку.		
	Познавательное		Формировать у детей знания о народных праздниках и традициях, о правилах дорожного движения.		

	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение: в ходьбе и беге между предметами; отбивать мяч о пол; в ходьбе по модулям боком, в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в метании в горизонтальную цель, в подлезании под воротики, не касаясь руками пола.	Досуг по ОБЖ «В городе игрушек»»	Учитель-логопед
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Защитники Отечества»</b>	Формировать навык оценки поведения своего сверстника во время проведения игр.	Занятие «Игра с мячом»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности.	Досуг с родителями «А ну-ка, мальчики!»	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Художественно-эстетическое развитие	<b>«Как на масляной неделе»</b>	Разучивание музыкально-ритмических композиций на основе фольклора.	Общий праздник на улице «Масленица»	Все педагоги и специалисты ДОУ
	Познавательное		Продолжать формировать представления о гендерных отличиях. Продолжать знакомить детей с народными традициями через фольклорное творчество.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать у детей правильную осанку, знакомить с основами строевых упражнений, упражнять в катании мяча змейкой между предметами, ходить и бегать по кругу с изменением направления; перепрыгивать через шнуры, упражнять в прыжках на 1 ноге.		
<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Весенние сказки»</b>	Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбе и беге по наклонной доске	Занятия «Весенний лес» «В поход»	
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание ритмического танца «У дедушки Егора», музыкально-ритмической игры «Платочки»		
	Познавательное		Продолжать знакомить детей с русскими народными сказками.		
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности, используя считалочки, стихи в подвижных играх.	Досуг «Коза-Дерева» из цикла «Спортивные сказки»	Воспитатели, учитель-логопед.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умения: занимать и.п. при прыжках в высоту, правильной работе рук при			

			отбивании мяча, упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками, с сохранении равновесия при расхождении вдвоем на доске.		
<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Путешествие в Космос»</b>	Соблюдать правила безопасного поведения при занятии на гимнастической скамейке, при подвижных играх с бегом.	Занятие «Школа космонавтов»	
	Речевое развитие		На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.		
	Познавательное		Формировать знания детей о космонавтах и космических исследованиях.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умения: энергично отталкиваться в прыжках в длину с места, выполнять замах при метании мешочка в цель, выполнять команды «направо», «налево», «кругом». Упражнять в выполнении команды по сигналу во время ходьбы и бега, в пролезании в группировке.	Досуг «Поиграем!»	
<b>МАЙ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Наш спортивный стадион!»</b>	Формировать навыки ролевого поведения, выступать в роли капитана команды	Занятие «Юные спортсмены» (диагностика)	
	Речевое развитие		Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры		
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмическая композиция «Колесики».	Занятие по ОБЖ на улице (дорожный тренажер)	Музыкальный руководитель, воспитатели.
	Познавательное		Продолжать формировать знания о правилах дорожного движения.		
	<b>Физическое развитие</b>		Закреплять умения: ходить и бегать со сменой ведущего, отбивать мяч, прыгать в длину с места, метать в горизонтальную и вертикальную цель.		

## 2.5.4 Комплексно- тематическое планирование для детей старшего возраста.

Месяц	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы	Взаимодействие со специалистами
СЕНТЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Школы юных спортсменов»	Побуждать детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале	Занятия «В лес за грибами»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, (проговаривание команд, рапорта капитанов). Обсуждать пользу физических упражнений, соблюдения режима дня.		
	Художественно-эстетическое развитие		Добиваться четкого и ритмичного выполнения движений в танцевально- ритмической гимнастики, развивать выразительность движений.	Досуг «Веселые мячи»	
	Познавательное		Формировать интерес к здоровому образу жизни.		
	Физическое развитие		Учить правильной работе кисти при прыжках через короткую скакалку. Развивать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, замах мяча при метании в цель, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке в длину с места.	Спортивно-музыкальный праздник на улице «Осенняя спартакиада» для детей старшего возраста	
ОКТАБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Быть здоровыми хотим»	Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.	Занятия «В поход»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	Досуг Занятие «Осенние витамины»	
	Познавательное		Продолжать формировать представления детей о здоровом образе жизни, интерес к заботе о своем здоровье.		
	Физическое развитие		Формировать умения: перестраиваться в колонну по два. Ходить приставным шагом по	Проект	

			гимнастической скамейке, выполнять поворот во время ходьбы по сигналу	«Быть здоровыми хотим!»	Воспитатели, психолог, учитель-логопед.
<b>НОЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр	Занятия «Прыгуны» «Послушные мячи»»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.	Игра по станциям «Ключи от здоровья»	Музыкальные руководители, психолог, учитель-логопед.
	Художественно-эстетическое развитие		Развивать выразительность движений при выполнении комплекса ритмической гимнастики.		
	Познавательное		Формировать у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры.		
	Физическое развитие		Формировать умения: перебрасывать мяч в парах с отскоком от пола, отталкивания 1 ногой и приземления на 2 ноги при прыжках в высоту. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий, в отбивании мяча.		
<b>ДЕКАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Зимние забавы»</b>	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формирование дружеских отношений	Занятие «Зимние забавы»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу от катания на коньках и лыжах.		
	Познавательное		Продолжать знакомить детей с фольклором в подвижных играх, с зимними видами спорта.	Досуг «Народные игры»	
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание музыкально-ритмической композиции «Снежинка» «Мы катались на коньках»		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умения ритмично лазать по гимнастической стенке, отбивать мяч на месте		

			и в движении, Упражнять в броске в вертикальную мишень, в равновесии, в ползании по скамейке.		
<b>ЯНВАРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры	Досуг «Джунгли зовут»	
	Речевое развитие	<b>«Моя страна, моя планета»</b>	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Обогащать словарный запас детей спортивными терминами, видами спорта.	Занятие «В страну Деда Мороза» «Зимний стадион»	
	Познавательное		Продолжать формировать знания о зимних видах спорта, об Олимпийских традициях.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение: лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	Концерт «Рождественские встречи»	Музыкальные руководители
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Защитники Отечества»</b> <b>«МАСЛЕНИЦА»</b>	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.	Досуг, посвященный Дню защитника отчества.	
	Речевое развитие		Проговаривать команды для строевых упражнений (Кругом, направо, налево)		
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмическая композиция с флажками.		
	Познавательное		Формировать знания о празднике Дне защитника Отечества, знакомить детей с родами войск.		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель. Лазать по гимнастической стенке.		
<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.	Занятие «Спортивные забеги»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, при обсуждении правил игры.		



	<b>Физическое развитие</b>	<b>«Мама, папа, Я спортивная семья»</b>	Формировать навык: ходить с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега, развивать координацию движений при прыжках через короткую скакалку.	Праздник с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Музыкальный руководитель
<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Наша планета-земля!»</b>	Формировать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды.	Занятие «Школа космонавтов»  Досуг «Космическое путешествие на Луну»	Учитель-логопед
	Познавательное		Формировать у детей знания об истории космических исследований в нашей стране.		
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение: прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость челночным бегом. Развивать ловкость и координацию движений при прохождении полосы препятствий.		
<b>МАЙ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Формировать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды		
	Речевое развитие	<b>«Мой друг-светофор»</b>	Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры, развивать умение детей общаться спокойно без крика. Признавать и оценивать свои ошибки.	Занятие по ОБЖ на улице (дорожный тренажер) «Осторожно, дорога!»	
	Познавательное		Повторение и закрепление знаний о правилах дорожного движения.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель, отбивать мяч на месте и с продвижением вперед.	Досуг «Школа мяча»	

## 2.5.5 Комплексно- тематическое планирование для детей подготовительной к школе группы.

Месяц	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы	Взаимодействие со специалистами
СЕНТЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Наши дружные спортсмены»	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.		
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.	Занятие «Наш веселый стадион»»	
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание музыкально-ритмической композиции «Зарядка»	Досуг «Школа мяча»	
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать навык: ходьбы и бега с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов. Развивать точность броска мяча в вертикальную цель, упражнять в отбивании мяча на месте.	Музыкально-спортивный праздник «Осенняя спартакиада» для детей старшего возраста.	Все педагоги и специалисты ДОУ
ОКТАБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Если хочешь быть здоров!»	Побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр, переживать за товарищей по команде. Вызывать интерес к заботе о своем здоровье, здоровому образу жизни.		
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.	Досуг «Секреты здоровья»	Воспитатели, учитель-логопед.
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение: прыгать вверх из глубокого приседа, отбивать мяч в движении по кругу. Развивать координацию движения при лазании по гимнастической стенке, выносливость при беге.		

	Социально-коммуникативное развитие		Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.		
Н О Я Б Р Ъ	Речевое развитие	«Осенние сказки» День Матери»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой	Занятие «В гостях у сказки»	
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмические композиции: подготовка к концерту, посвященному Дню матери.		
	Физическое развитие		Формировать навык: ходьбы по канату, прыжков в длину с разбега, бросания мешочка в горизонтальную цель, лазания по гимнастической скамейке с переходом по диагонали на другой пролет. Развивать силу и ловкость в ползании «паучком», преодолении полосы препятствий.	Досуг с родителями, посвященный Дню матери «Посиделки с мамами»	
Я Н В А Д Е К А Б Р Ъ	Социально-коммуникативное развитие	«Зимняя олимпиада» «Зимние забавы»	Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упр.	Занятие из цикла «Спортивный кинотеатр»: «История Олимпийских игр»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.		
	Познавательное развитие		Продолжать формировать знания об олимпийском движении, истории олимпийских игр, зимних видах спорта.		
	Физическое развитие		Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры, .Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в отбивании мяча со сменой рук; в ползании по гимнастической скамейке; в прыжках в высоту с разбега.	Досуг «Зимние забавы»	
Я Н В А Р Ъ	Социально-коммуникативное развитие		Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	Досуг «Рождественские посиделки»	Музыкальные руководители, воспитатели.

	Речевое развитие	<b>«Рождественские посиделки»</b>	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.		
	Физическое развитие	<b>«Знактоки спорта»</b>	Формировать навык: ходьбы приставным шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; Развивать ловкость и координацию в упр. с мячом.	Игра по станциям «Что мы знаем о спорте»	Педагог психолог, учитель-логопед, музыкальные руководители.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«О спорт – ты мир!»</b>	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	Занятие «Мы теперь солдаты!»	
	Речевое развитие	<b>«День Защитника Отечества»</b>	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание музыкально-ритмических композиций с лентами»		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать навык: в пролезании в обруч; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель. Развивать ловкость и координацию движений в эстафетных играх с пролезанием и преодолением препятствий.	Спортивный праздник с родителями «Малые Олимпийские игры»	
<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Создать ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)	Занятие «Веселые эстафеты»	
	Речевое развитие	<b>«Из чего же сделаны наши девчонки?»</b>	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.	Досуг «А ну-ка, девочки!»	Психолог, воспитатели
	Художественно-эстетическое развитие		Ритмическая композиция «Диско»: развитие пластичности, освоение новых танцевальных движений.		

	<b>Физическое развитие</b>		<p>Формировать навык: вращения обруча на руке и на полу, в отбивании мяча с продвижением.</p> <p>Упражнять в забрасывании мяча в корзину, в прыжках через препятствие.</p>		
<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Космонавты»</b>	Помочь детям проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, готовность прийти на помощь). Выполнять задания в команде, согласовывая свои действия с товарищами.	Интегрированное занятие «Большое космическое путешествие»	Учитель – логопед, воспитатели.
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей .		
	Познавательное		Продолжать формировать знания о космосе, планетах и звездах, исследованиях космического пространства.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать навык: слитного выполнения прыжка в длину, прыжков через скакалку. Развивать координацию движений при ходьбе по наклонной доске, отбивании мяча с броском в баскетбольную корзину.	Досуг «Школа мяча»	
<b>МАЙ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Поощрять проявление у детей желание добиваться результата в выполнении задания, оценивать свой результат и успехи своих товарищей.	Занятие «Веселые соревнования»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.		
	<b>Физическое развитие</b>	<b>Страна «Спортландия»</b>	<p>Оценить полученные навыки и умения:</p> <p>Метание в вертикальную цель, прыжки в длину с места и через короткую скакалку, отбивание мяча.</p> <p>Учить правилам спортивной игры «Пионербол».</p>	Досуг «Пионербол»	

## 2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

*Способы поддержки инициативы детей:*

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

*Направления поддержки детской инициативы:*

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

## 2.7 Взаимодействие с семьями воспитанников

### *Педагогический мониторинг*

учитывая формирующиеся образовательные запросы родителей, педагог стремится учесть их пожелания, узнать их возможности в совместном воспитании дошкольников. С этой целью он проводит беседы с родителями, анкетирование. Такая диагностика предваряет внесение изменений в различные аспекты педагогического процесса ДОУ, требующих участия и поддержки семьи.

### *Педагогическая поддержка*

Педагог организует разные формы взаимодействия — семинары, выставки.

### *Педагогическое образование родителей*

Осуществляя педагогическое образование родителей, воспитатель учитывает развивающиеся возможности родителей и детей, помогает родителям устанавливать партнерские взаимоотношения с дошкольниками, увидеть перспективы их будущей жизни. Для этого он организует такие встречи с родителями, «Здоровье и ум через игру», «Как воспитать здорового ребенка», «Скоро в школу». В ходе реализации образовательных задач воспитатель использует такие формы, которые помогают занять родителю субъектную позицию, — тренинги, анализ реальных ситуаций, показ и обсуждение видеоматериалов. Развивая педагогическую компетентность родителей, помогая сплочению родительского коллектива, воспитатель продолжает содействовать деятельности родительских клубов.

### *Совместная деятельность педагогов и родителей*

Опираясь на интерес к совместной деятельности, развивающиеся творческие умения детей и взрослых, педагог делает родителей активными участниками разнообразных встреч, викторин, вечеров досуга, музыкальных салонов и творческих гостиных.

Итоговой формой сотрудничества с родителями в старшей группе может стать День семьи, в ходе которого каждая семья планирует и совместно с детьми презентацию своей семьи и организует различные формы совместной деятельности — игры, конкурсы, викторины, сурпризы, совместное чаепитие детей и взрослых.

*Часть, формируемая участниками образовательных отношений.*

### 2.7.1 Перспективное планирование работы с семьями воспитанников.

месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
<b>Сентябрь</b>	«Физкультура в Вашей семье» «Темы работы семейного клуба»	Младшие Средние Старшая Подготовительная	Анкетирование  Анкетирование	Планирование работы семейного клуба
<b>Октябрь</b>	«Как воспитать здорового ребенка»	Средняя	Круглый стол	
<b>Ноябрь</b>	«А ну-ка, мамы!»	Средние	Праздник	
<b>Декабрь</b>	«Как вырастить здорового ребенка»»	Средние группы Старшая группа Подготовительная	Круглый стол	Работа семейного клуба
<b>Январь</b>	«Спорт, спорт, спорт»	Все группы	Совместная выставка поделок из бросового материала	
<b>Февраль</b>	«А ну-ка, папы!»	Средние Старшая	Праздничный досуг	Работа семейного клуба
<b>март</b>	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Средние Старшая Подготовительная	Праздник	
<b>Апрель</b>	«Спортивные Посиделки»	Младшие Средние Старшая Подготовительная	Вечера досуга	
<b>Май</b>	«Наш спортивный стадион»»	Младшие	Праздник совместно с родителями	Праздник
<b>Июнь</b>	«Растем спортсменами»	Младшие Средние Старшая Подготовительная	Выставка рисунков  Подвижные игры	Совместное творчество детей и родителей  Праздник на улице

### 2.8 Коррекционно-развивающая работа.

Коррекционно- развивающая работа (КРР) строится дифференцированно в зависимости от имеющихся у обучающихся дисфункций и особенностей развития (в

познавательной, речевой, эмоциональной, коммуникативной, регулятивной сферах) и предусматривает индивидуализацию психолого-педагогического сопровождения.

Для организации коррекционно- развивающей работы в ГБДОУ:

- ✓ организован логопедический пункт
- ✓ осуществляется психолого-педагогическое сопровождение и поддержка педагога-психолога (с письменного согласия родителей (законных представителей))

Подробное содержание КРР описано в ОП ГБДОУ.

## **2.9 Взаимодействие с социальными партнерами различных социо-культурных институтов**

Социокультурное взаимодействие осуществляется в соответствии с планом сотрудничества ГБДОУ. Более подробное описание взаимодействия, его перечень и функции подробно описаны в Образовательной программе ГБДОУ.

## **III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **3.1 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников (занятия по физическому развитию)**

Работа по физическому развитию проводится с учётом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников и в соответствии с требованиями СанПиН.

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Продолжительность частей занятия			Количество занятий <u>в неделю</u>
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	
1-я младшая группа	10 мин	1,5 мин.	7 мин.	1,5 мин.	3
2-я младшая группа	15 мин	1,5 мин.	12 мин.	1,5 мин.	3
Средняя группа	20 мин	3 мин.	15 мин.	2 мин.	3
Старшая группа	25 мин	4 мин.	19 мин.	2 мин.	3
Подготовительная группа	30 мин	5 мин.	22 мин.	3 мин.	3

### **3.2 Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды**

Среда зала построена с учётом стимулирования физической активности детей, желания двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. Совместно с воспитателями



в каждой возрастной группе создан уголок движения. Оснащение уголка постоянно сменяется (в соответствии с задачами).

	<b>Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды</b>	
	<b>Содержание</b>	<b>Срок (месяц)</b>
<b>Для ОРУ</b>	Флажки 40шт	октябрь-ноябрь
	Шнур короткий 10шт	декабрь
	Косички босм 25шт	
	Платочки 25шт	январь
	Обручи малые диаметр 54см 10шт Средние 10шт Большие 4шт	сентябрь
<b>Для катания, бросания, ловли</b>	Мячи: средние диаметр 15см большие диаметр 25см	сентябрь
<b>Ползание, лазание</b>	Дуга: большая 50см средняя - 45см малая - 30см	февраль
<b>Прыжков</b>	Игровые «Подушки» 2шт. Длина – 30 см. Высота – 7 см. Вес – 245 гр.	Март

## 3.3 Структура реализации образовательной деятельности

Виды деятельности технологии	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p>Закаливающие процедуры (н-р, ходьба босиком по ребристым дорожкам). Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная). Пальчиковые игры. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Подвижные игры. Игры-имитации, хороводные игры. Дидактические игры. Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической культуре и спорте. Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте. Рассматривание иллюстраций. Игровые беседы с элементами движений. Создание коллажей, тематических альбомов. Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. Физкультурные досуги и праздники. Проектная деятельность: «Олимпийские чемпионы нашего города»; «Спортивные сооружения нашего города» и др. Дни и недели здоровья.</p>	<p><i>Физкультурные занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера)- 2-3 раза в неделю.</i></p> <p>Физминутки и динамические паузы</p> <p>Физические упражнения. Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.</p> <p>Игры-имитации, хороводные игры.</p> <p>Специальные оздоровительные (коррекционно-оздоровительные) игры.</p> <p>Пальчиковые игры.</p> <p>Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку.</p> <p>Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций о физической культуре и спорте. Настольно-печатные игры. Подвижные игры, игры с элементами спорта. Игры-имитации, хороводные игры. Физические упражнения. Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности. Двигательная активность во всех видах самостоятельной деятельности детей.</p>	<p>«Гость группы» (встречи с интересными людьми: спортсменами, учителем физкультуры в школе и др.) Физкультурные досуги и праздники («Путешествие в Спортландию», «Веселые старты»). Семейные проекты (н-р, «Папа, мама, я – спортивная семья»). Маршруты выходного дня (туристические прогулки, секции, клубы и др.)</p> <p><i>Психолого-педагогическое просвещение через организацию активных форм взаимодействия:</i></p> <p>Родительский клубы: «Навстречу друг другу» «непоседы», (физкультура вместе с мамой и папой), «Клуб любителей туризма», «Клуб любителей плавания». Вечера вопросов и ответов. Устные педагогические журналы («Мальчики и девочки – два разных мира», «Физическая готовность к школе»). И др.</p>	<p>Наблюдение. Диагностика. Индивидуальная работа. Контроль.</p>

### 3.4 Комплексная система физкультурно- оздоровительной работы

Двигательный режим разработан с учётом действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Двигательный режим обеспечивает, рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Разделы и направления работы	Группы	Ответственный	
<b>1. Использование вариативных режимов дня и пребывания в ДОУ</b>			
Типовой режим дня по возрастным группам	Все группы	Заведующий Зам. зав. по ВОР медсестра	
Индивидуальный режим дня			
Коррекция учебной нагрузки			
<b>2. Психологическое сопровождение развития</b>			
Создание психологически комфортного климата в ДОО	Все группы	Заведующий Зам. зав. по ВОР Воспитатели  Врач	
Обеспечение педагогами положительной мотивации всех видов детской деятельности			
Личностно- ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми			
Формирование основ коммуникативной деятельности у детей			
Диагностика и коррекция развития			
Медико- педагогическая поддержка ребёнка в адаптационный период			
<b>3. Разнообразные виды организации двигательной активности</b>			
<b>Регламентированная деятельность</b>			
Утренняя гимнастика	Все группы	Инструктор по физической культуре медсестра Зам. зав. по ВОР	
Бодрящая гимнастика			
Образовательная деятельность по физическому развитию			
Динамические переменки	Кроме групп раннего и младшего возраста		
<b>Частично регламентированная деятельность</b>			
<b>Спортивные досуги</b>	Все группы		Инструктор по физической культуре медсестра Зам. зав. по ВОР
Спортивные игры			
<b>Подвижные игры на воздухе и в помещении</b>			
Дни здоровья	Кроме групп раннего возраста		
Спортивные праздники			
Ритмопластика			
<b>Нерегламентированная деятельность</b>			
Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	Воспитатели	
<b>4. Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни</b>			
Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья	Все группы	Воспитатели Инструктор по физической культуре Зам. зав. по ВОР	
Воспитание общих и гигиенических навыков, интересов и любви к физической активности			
Формирование Основ безопасности жизнедеятельности			
<b>5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение</b>			

Режим теплового комфорта в выборе одежды для каждой возрастной группы	Все группы	Воспитател и Зам. зав. по ВОР медсестра
Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна		
Местные и общие воздушные ванны		
Дыхательные комплексы		
<b>Закаливающие</b>		
Световоздушные и солнечные ванны в весенне- летний сезон		
Хождение по мокрым дорожкам		
Водные процедуры-в весенне- летний сезон		
<b>Профилактические</b>		
Профилактика ОРВИ и гриппа	Все группы	Кроме групп раннего возраста
Комплексы профилактики нарушения осанки и плоскостопия		
Профилактика нарушения зрения		
Профилактика кариеса	Все группы	медсестра
<b>6. Организация питания</b>		
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Все группы	медсестра
Щадящий стол	Дети-аллергики	

### 3.5 Режим двигательной активности

#### *Режим двигательной активности детей раннего возраста*

№	Содержание	Особенности организации
<b>1. Физкультурно- оздоровительная деятельность</b>		
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно, длительностью 10 минут
1.2.	<b>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</b>	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 8- 10 минут.
1.3.	<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью не более 10 минут.
1.4.	<b>Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.</b>	Ежедневно, во время пробуждения и подъёма детей. Длительностью не более 10 минут.
<b>2. Образовательная деятельность</b>		
2.1.	<b>Физическое развитие детей</b>	три раза в неделю подгруппами. Длительностью не более 10 минут.
<b>3. Самостоятельная двигательная деятельность</b>		
3.1.	<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
<b>4. Совместная физкультурно- оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>		
4.1.	<b>Физкультурные мероприятия детей совместно с родителями</b>	Согласно Плану работы с родителями.

№	Содержание	Особенности организации	
<b>1. Физкультурно- оздоровительная деятельность</b>			
<b>1.1.</b>	<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>Младшая группа</b>	
		Ежедневно, длительностью 10 минут	Ежедневно, длительностью 10 минут
<b>1.2.</b>	Двигательная разминка	Ежедневно между периодами непрерывной образовательной деятельности (с преобладанием статических поз) не менее 10 минут.	
<b>1.3.</b>	Физкультминутка	Постоянно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности. Длительностью от 3-5 минут.	
<b>1.4.</b>	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 10- 15 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 20- 25 минут.
<b>1.5.</b>	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью не более 10 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 10-12 минут.
<b>1.6.</b>	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.	Ежедневно, во время пробуждения и подъёма детей. Длительностью не более 5 минут.	Ежедневно, во время пробуждения и подъёма детей. Длительностью от 5- 7 минут.
<b>2. Образовательная деятельность</b>			
<b>2.1.</b>	Физическое развитие детей	Три раза в неделю. Длительностью не более 15 минут.	Три раза в неделю, (одно на воздухе). Длительностью не более 20 минут.
<b>3. Самостоятельная образовательная деятельность</b>			
<b>3.1.</b>	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	
<b>4. Физкультурно- массовые мероприятия</b>			
<b>4.1.</b>	День здоровья	1 раз в квартал, на свежем воздухе/ в зале ( в зависимости от погодных условий)	
<b>4.2.</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц., 2-я пол. Дня, на улице /в зале ( см.по погоде) Длительность от 15-20 минут	1 раз в месяц., 2-я пол. Дня, на улице /в зале (см. по погоде) Длительностью 20-25 минут.
<b>4.3.</b>	Физкультурно- спортивные праздники	2 раза в год. Длительностью не более 40 минут.	
<b>5. Совместная физкультурно- оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>			
<b>5.1.</b>	Индивидуальные консультации	Определяются инструктором по физической культуре или воспитателем группы.	
<b>5.2.</b>	Физкультурные мероприятия	Согласно Плану работы с родителями.	

	детей совместно с родителями	
<b>5.3.</b>	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе	Во время подготовки досугов, праздников, недели здоровья,...

№	Содержание	Особенности организации	
<b>1. Физкультурно- оздоровительная деятельность</b>			
<b>1.1.</b>	Утренняя гимнастика	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
		Ежедневно, длительностью 10 минут	
<b>1.2.</b>	Двигательная разминка	Ежедневно между периодами непрерывной образовательной деятельности (с преобладанием статических поз) не менее 10 минут.	
<b>1.3.</b>	Физкультминутка	Постоянно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности. Длительностью от 3-5 минут.	
<b>1.4.</b>	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 25- 30 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 25- 30 минут.
<b>1.5.</b>	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 12-15 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 12-15 минут.
<b>1.6.</b>	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.	Ежедневно, во время пробуждения и подъёма детей. Длительностью от 5- 7 минут.	
<b>2. Образовательная деятельность</b>			
<b>2.1.</b>	Физическое развитие детей	Три раза в неделю (одно на воздухе). Длительностью не более 25 минут.	Три раза в неделю (одно на воздухе). Длительностью не более 30 минут.
<b>3. Самостоятельная образовательная деятельность</b>			
<b>3.1.</b>	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	
<b>4. Физкультурно- массовые мероприятия</b>			
<b>4.1.</b>	День Здоровья	Два- три раза в год (последняя неделя квартала)	
<b>4.2.</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц., 2 пол. Дня, на улице/в зале (см.по погоде)	1 раз в месяц, 2-я пол. Дня, на улице/ в зале (см.по погоде)

		Длительностью 40 минут.	Длительностью 40 минут.
<b>4.3.</b>	Физкультурно- спортивные праздники	2 раза в год. Длительностью не более 60 минут.	2 раза в год. Длительностью не более 60 минут.
<b>5. Совместная физкультурно- оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>			
<b>5.1.</b>	Индивидуальные консультации	Определяются инструктором по физической культуре или воспитателем группы.	
<b>5.2.</b>	Физкультурные мероприятия детей совместно с родителями	Согласно Плана работы с родителями.	
<b>5.3.</b>	Участие родителей в физкультурно- оздоровительной работе	Во время подготовки досугов, праздников, недели здоровья,...	

### 3.6 Формы закаливания

В ДОУ проводятся разнообразные формы закаливания в соответствии с инструкцией и учётом индивидуальных особенностей детей.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)					
		1,5-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально					
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 5 мин	до 10 мин	до 15 мин	до 20 мин	до 25 мин	до 30 мин
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 8-10 мин	до 10 мин	до 15 мин	до 20 мин	до 25 мин	до 30 мин
	Сочетание свето-воздушной ванны с	2 раза в день до 2-х часов с учетом погодных условий					

Прогулка в первой и второй половине дня	физическими упражнениями					
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	3-5 мин	5-7 мин	5-7 мин	7- 10 мин	7-10 мин
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и мокрые дорожки	В соответствии с инструкцией				

### 3.7 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Программа Технологии	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015г.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.:Мозаика–Синтез, 2015г.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет.-М.:МОЗАЙКА-СИН-ТЕЗ,2014г.-48 с.</li> <li>• Нищева Н. В. Подвижные и дидактические игры на прогулке — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2013г.</li> <li>• Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры/авт.-сост. М.Р. Югова.-Волгоград: Учитель, 2016г.-137 с.</li> </ul>
<b>Физическое развитие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Реализация образовательной области «Физическое развитие»/ Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачева- Волгоград: Учитель, 2015г.</li> <li>• Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: метод. пособие. -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.-160 с. • Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья/Под ред. Н.В. Микляевой.-М.: ТЦ Сфера, 2015г.-144 с.</li> <li>• Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств/Под ред. Н.В. Микляевой.-М.: ТЦ Сфера, 2015г.-176 с.</li> <li>• Проект образовательной программы «Энциклопедия здоровья». Модель взаимодействия ДОО и семьи/авт.-сост. Т.В. Гулидова, Н.А. Мышкина, И.Н. Недомеркова.-Волгоград: Учитель, 2016г.-77 с.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Взаимодействие детского сада с семьёй в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей/авт.-сост. Т.В. Гулидова, Н.А. Осипова.-Волгоград: Учитель, 2016г. -73 с</li><li>• Агаджанова С.Н. Закаливание организма ребёнка. Советы врача.-СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2014г.-16 с.: ЦВ.ИЛ.- (Информационно-деловое оснащение ДОУ)</li><li>• Ю.А. Кириллова О здоровье -всерьёз Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников.-СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.-18 с.: ЦВ.ИЛ - (Информационно-деловое оснащение ДОУ)</li><li>• Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение</li></ul>
--	---