

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД N 20 с. АРГАЯШ**

Принято на заседании

Педагогического совета

Протокол N

от

**Утверждаю**

Заведующая МДОУ д/с N20

\_\_\_\_\_ Беспалова О.В.

Приказ N

от 2017г.

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
МДОУ ДЕТСКОГО САДА N 20  
с.Аргаяш**

**Разработчик воспитатель по физической культуре: Т.В.Проскурина**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 20 с. Аргаяш**  
456880, Челябинская область, Аргаяшский район, с.Аргаяш, ул.Ленина 18А  
Тел. (факс) 8(35131) 2-27-61, E-mail olga\_bespalova\_64@mail.ru  
ИНН 7426006406, ОГРН 1027401480325, ОКПО 01389394, ОКВЭД 85.11  
КПП 746001001, ОКТМО 75606412

---

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от 04.09.2017г

  
**Утверждаю**  
Заведующая **МДОУ № 20**  
**Беспалова О.В.**  
Приказ № 7 от 27.10.2017год

**Рабочая программа**  
**воспитателя по физической культуре**

**Разработчик: Проскурина Т.В**

**2017 год**

## Содержание рабочей программы

Оглавление	
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи реализации Программы	5
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.	6
1.4 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:	8
1.5 Промежуточные планируемые результаты	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Характеристика возрастных особенностей воспитанников.	43
2.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие».	47
2.2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 1,5-3 года	50
2.2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет	52
2.2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет	57
2.2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет	62
2.2.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет	68
2.3. Особенности планирования образовательного процесса	74
2.3.1. Формы и приемы организации образовательного процесса по области «Физическое развитие»	82

2.3.2. Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ.	84
2.4 Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников и педагогами.	96
2.5 Региональный компонент	98
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.	
3.1 Особенности организации образовательного процесса	103
3.2. Материально-техническое обеспечение Программы	105
4. Список литературы	111
Приложения	113

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Основная образовательная программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

-«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИИ» 2.4.304913)

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

## 1.2 Цель и задачи реализации Программы

Программа направлена:

на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для

- его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлена на решение следующих задач:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей

и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

- Разработанная программа предусматривает включение воспитанников в процессы ознакомления с региональными особенностями Южного Урала.

Основной целью работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию Программы**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений,
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,
- сотрудничество МДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- принцип развивающего образования, реализующийся через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития,
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть достижение поставленных целей и решение задач только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра,
- принцип непрерывности образования обеспечивает связь всех ступеней дошкольного образования, от раннего и младшего дошкольного возраста до старшей и подготовительной к школе групп. Приоритетом с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным при обучении по программам начальной школы. Соблюдение принципа преемственности требует не только и не столько овладения детьми определенным объемом информации, знаний, сколько формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью - любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.;



- принцип системности. Образовательная программа представляет собой целостную систему высокого уровня: все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

#### **1.4 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

##### **Целевые ориентиры в первой младшей группе:**

Укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и двигательного опыта детей;

Овладение и обогащение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

##### **Целевые ориентиры во второй младшей группе:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

##### **Целевые ориентиры в средней группе:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Целевые ориентиры в старшей группе:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Целевые ориентиры в подготовительной группе:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## 1.5 Промежуточные и планируемые результаты

### Качества и показатели:

*Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками*

#### 1-3 года

- обладает соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, лазание, катание, бросание, метание, прыжки);
- выражает желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания;
- антропометрические показатели (вес, рост) в норме;
- имеет первичные представления о себе как о человеке, знает название основных частей тела, их функции.

#### 3- 4 года

- антропометрические показатели (рост, вес) в норме;
- обладает соответствующими возрасту основными движениями;
- воспитана потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной деятельности;
- показывает интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время)
- самостоятельно осуществляет доступные возрасту гигиенические процедуры;
- самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

#### **4- 5 лет**

- антропометрические показатели (рост, вес) в норме;
- обладает в соответствии с возрастом основными движениями;
- выражает интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры;
- соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

#### **5- 6 лет**

- антропометрические показатели (рост, вес) в норме;
- владеет в соответствии с возрастом основными движениями;
- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- выражает желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- умеет самостоятельно выполнять доступные гигиенические процедуры;
- придерживается элементарных правил поведения во время еды, умывания;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания;
- начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

#### **6- 7 лет**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

### ***Любознательный, активный***

#### **1-3года**

- принимает участие в играх (подвижных, театрализованных, сюжетно - ролевых),

проявляет интерес к игровым действиям сверстников;

- показывает интерес к окружающему миру природы, участвует в сезонных наблюдениях;

- принимает активное участие в продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование);

- с интересом слушает сказки, рассказы воспитателя; рассматривает картинки, иллюстрации;

- проявляет активность при подпевании и пении, выполнении простейших танцевальных движений.

#### **3- 4 года**

- интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, участвует в разговорах во время рассматривания предметов, картин, иллюстраций;

- интересуется собой («Кто я?»), сведениями о себе, о своем прошлом, о происходящих с ним изменениях;

- проявляет интерес к животным и растениям, к их особенностям, к простейшим взаимосвязям в природе; участвует в сезонных наблюдениях, наблюдениях за живыми объектами;

- задает вопросы взрослому, ребенку старшего возраста, любит экспериментировать, участвует в обсуждениях;

- самостоятельно действует в повседневной жизни, в различных видах детской

деятельности, при затруднениях обращается за помощью к взрослому.

#### **4-5 лет**

- проявляет интерес к новым предметам;
- проявляет интерес к незнакомым людям;
- проявляет интерес к незнакомым движениям и действиям;
- проявляет устойчивый интерес к различным видам детской деятельности (конструированию, изобразительной деятельности, игре, экспериментированию);
- включается во взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

#### **5- 6 лет**

- интересуется новым, неизвестным в окружающем мире (мире предметов и вещей, мире отношений и своем внутреннем мире);
- задает вопросы взрослому, в случаях затруднений обращается за помощью к взрослому;
- любит экспериментировать;
- способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности);
- принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.

#### **6- 7 лет**

Интересуется новым, неизвестным в окружающем мире ( мире предметов и вещей, мире отношений и своём внутреннем мире).

Задаёт вопросы взрослому, любит экспериментировать.

Способен самостоятельно действовать ( в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности).

В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому.

Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.

## ***Эмоционально отзывчивый***

### **1-3года**

- проявляет положительные эмоции в процессе самостоятельной двигательной деятельности проявляет эмоциональную отзывчивость на доступные возрасту литературно-художественные произведения (потешки, песенки, сказки, стихи); эмоционально и заинтересованно следит за развитием действия в играх-драматизациях и кукольных спектаклях, созданных силами взрослых и старших детей;

- проявляет эмоциональную отзывчивость на произведения изобразительного искусств, на красоту окружающих предметов (игрушки) и объектов природы (растения, животные);

- проявляет эмоциональную отзывчивость на доступные возрасту музыкальные произведения, различает веселые и грустные мелодии.

### **3-4года**

- заинтересованно слушает знакомые и новые сказки, стихотворения, рассказы;

- эмоционально откликается на содержание произведений художественной литературы, мультфильмов, изобразительного искусства, музыки;

- эмоционально откликается на эмоции близких взрослых, детей;

- передает образную выразительность игровых и сказочных образов в рисовании, лепке, аппликации, музыке;

- владеет эмоционально-экспрессивной лексикой, соответствующей возрасту, на уровне понимания и употребления.

### **4-5лет**

- адекватно реагирует на успех или неуспех собственной деятельности;

- эмоционально откликается на содержание произведений художественной литературы, мультфильмов, изобразительного искусства, музыки;

- эмоционально откликается на переживания близких взрослых, детей;

- способен перенимать эмоциональное состояние окружающих людей;

- владеет эмоционально-экспрессивной лексикой, соответствующей возрасту,

на уровне понимания и употребления.

### **5- 6 лет**

-эмоционально тонко чувствует переживания близких взрослых, детей, персонажей сказок и историй, мультфильмов и художественных фильмов, кукольных спектаклей;

- проявляет эмоциональное отношение к литературным произведениям, выражает свое отношение к конкретному поступку литературного персонажа;

- понимает скрытые мотивы поведения героев произведения;

- проявляет чуткость к художественному слову, чувствует ритм и мелодику поэтического текста;

- проявляет эстетические чувства, эмоции, эстетический вкус, эстетическое восприятие, интерес к искусству.

### **6- 7 лет**

Откликается на эмоции близких друзей и людей. Сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов.

Эмоционально реагирует на произведения изобразительного искусства, музыкальные и художественные произведения, мир природы.

## ***Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками***

### **1-3года**

- умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им;

- проявляет интерес к совместным играм небольшими группами;

- может по собственной инициативе рассказывать об изображенном на картинке, об игрушке, о событии из личного опыта;

- может по просьбе взрослого рассказывать об изображенном на картинке, об игрушке, о событии из личного опыта;

- речь становится полноценным средством общения с другими детьми.



### **3-4года**

- владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве);
- способен изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации;
- умеет делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями, может в случае проблемной ситуации обратиться к знакомому взрослому, адекватно реагирует на замечания и предложения взрослого;
- обращается к воспитателю по имени и отчеству;
- умеет адекватно использовать невербальные средства общения (мимику, жесты, интонацию), делая свое высказывание понятным для собеседника.

### **4-5лет**

- проявляет умение договариваться о совместной деятельности с другими детьми (согласовывать цель деятельности, распределять обязанности, подбирать необходимое оборудование);
- при взаимодействии со сверстниками речь носит ситуативный характер, отмечаются попытки решать конфликтные ситуации с помощью речи;
- при взаимодействии со взрослыми способен выйти за пределы конкретной ситуации;
- адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, компоненты интонационной выразительности речи;
- способен проявлять инициативу в организации взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

### **5-6лет**

- распределяет роли до начала игры и строит свое поведение, придерживаясь роли;
- игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли;
- речь становится главным средством общения. Речь, сопровождающая

реальные отношения детей, отличается от ролевой речи;

- может сочинять оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории и рассказывать их сверстникам и взрослым;

- использует все части речи, активно занимается словотворчеством, использует синонимы и антонимы;

- умеет делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями, ссылается на источник полученной информации (телепередача, рассказ близкого человека, посещение выставки, детского спектакля и т. д.),

- проявляет умение поддерживать беседу, высказывает свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища;

- способен изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации.

### **6-7 лет**

Адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве). Способен изменять стиль общения с взрослым или сверстником в зависимости от ситуации.

***Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения***

### **1-3 года**

- самостоятельно соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;

- после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;

- имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице (не бегать, не кричать, выполнять просьбы взрослого) и соблюдает их;
- соблюдает правила элементарной вежливости; самостоятельно или после напоминания говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи»;
- проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.

### **3- 4 года**

- знает элементарные нормы и правила поведения, замечает нарушения правил поведения другими детьми, отрицательно реагирует на явные нарушения усвоенных им правил;
- подчиняет свое поведение заданным взрослым правилам организации индивидуальной и совместной деятельности,
- соблюдает правила элементарной вежливости. Самостоятельно или после напоминания говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе);
- умеет замечать беспорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых;
- адекватно реагирует на запрет, может выдержать недолгую отсрочку в удовлетворении желаний.

### **4-5лет**

- способен соблюдать правила индивидуальной и совместной деятельности, менять свое поведение в зависимости от ситуации;
- проявляет адекватное отношение к соблюдению или несоблюдению моральных норм, правил поведения;
- разделяет игровые и реальные взаимодействия, умеет планировать последовательность действий;
- пользуется доступными формулами речевого этикета (приветствие, прощание, благодарность, просьба) без напоминания взрослых;
- соблюдает правила поведения на улице, в общественных местах.

## **5-6 лет**

- проявляет умение работать коллективно, договариваться со сверстниками о том, кто какую часть работы будет выполнять;
- если при распределении ролей в игре возникают конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, решает спорные вопросы и улаживает конфликты с помощью речи: убеждает, доказывает, объясняет;
- понимает, что надо заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее;
- может сам или с небольшой помощью взрослого оценивать свои поступки и поступки сверстников;
- соблюдает элементарные общепринятые нормы поведения в детском саду, на улице;
- в повседневной жизни сам, без напоминания со стороны взрослого, пользуется «вежливыми» словами;
- способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- соблюдает правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах (транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.).

## **6-7 лет**

Поведение преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

Способен планировать свои действия, направленные на достижения конкретной цели.

Соблюдает правила поведения на улице ( дорожные правила), в общественных местах(транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.)

***Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту***

**1-3года**

- проявляет желание самостоятельно подбирать игрушки и атрибуты для игры;
- проявляет желание самостоятельно подбирать и использовать предметы-заместители;
- сооружает элементарные постройки по образцу;
- проявляет желание строить самостоятельно;
- ориентируется в помещении группы и участка детского сада.

**3-4года.**

- стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения (убрать игрушки, разложить материалы к занятиям);
- может самостоятельно подбирать атрибуты для той или иной роли, дополнять игровую обстановку недостающими предметами, игрушками,
- использует разные способы обследования предметов, включая простейшие опыты;
- способен устанавливать простейшие связи между предметами и явлениями, делать простейшие обобщения; - умеет занимать себя игрой, самостоятельной художественной деятельностью.

**4-5лет**

- может применять усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач под руководством взрослого;
- способен самостоятельно изменять (варьировать) простые способы решения задач в зависимости от ситуации;
- способен предложить собственный замысел и воплотить его, используя простые схематические изображения;
- начинает проявлять образное предвосхищение (на основе элементарного анализа пространственного расположения объектов может сказать, что произойдет в результате их взаимодействия);

- умеет самостоятельно находить интересное для себя занятие.

### **5-6 лет**

- владеет элементарными навыками самообслуживания;
- ориентируется в окружающем пространстве, понимает смысл пространственных отношений (вверху — внизу, впереди — сзади, слева — справа, между, рядом с, около и пр.);
- умеет устанавливать последовательность различных событий: что было раньше (сначала), что позже (потом), определять, какой день сегодня, какой был вчера, какой будет завтра;
- способен конструировать по собственному замыслу;
- способен использовать простые схематичные изображения для решения несложных задач, строить по схеме, решать лабиринтные задачи,
- проявляет образное предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов может сказать, что произойдет в результате их взаимодействия;
- способен рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы его наглядного опыта,
- может самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему,
- умеет самостоятельно находить интересное для себя занятие,
- способен предложить собственный замысел и воплотить его в рисунке, постройке, рассказе.

### **6-7 лет**

Может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач(проблем), поставленных как взрослым, так и им самим; в зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач (проблем). Способен предложить собственный замысел и воплотить его в рисунке, постройке, рассказе и др.

***Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе***

**1-3года**

Знает:

- названия частей тела;
- название частей лица;
- свое имя;
- свой пол;
- имена членов своей семьи.

**3- 4года**

- имеет первичные представления о себе: знает свое имя, возраст, пол;
- имеет первичные гендерные представления (особенности поведения мальчиков или девочек, старших и младших детей);
- называет членов своей семьи, их имена. Знает название родного города (поселка);
- знаком с некоторыми профессиями (воспитатель, врач, продавец, повар, шофер, строитель), особенностями их поведения;
- перечисляет названия растений, животных, особенности их внешнего вида, условий существования, поведения.

**4-5 лет**

- называет свое имя, фамилию, возраст, пол, свои предпочтения, интересы;
- называет имена членов своей семьи, их профессии, особенности поведения;
- может рассказать о своем родном городе (поселке, селе), назвать его, кратко рассказать о достопримечательностях;
- имеет представление об основных государственных праздниках;
- знает названия растений и животных, особенности их внешнего вида, среды обитания в соответствии с возрастом.

**5-6лет**

- знает и называет свое имя и фамилию, имена и отчества родителей. Знает,

где работают родители, как важен для общества их труд;

- знает семейные праздники. Имеет постоянные обязанности по дому;

- может рассказать о своем родном городе (поселке, селе), назвать улицу, на которой живет;

- знает, что Российская Федерация (Россия) — огромная многонациональная страна; что Москва — столица нашей Родины. Имеет представление о флаге, гербе, мелодии гимна;

- имеет представление о Российской армии, о годах войны, о Дне Победы

### **6-7 лет**

Имеет представления о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определённому полу, о составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях, об обществе, его культурных ценностях, государстве и принадлежности к нему, о мире.

*Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности, умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции*

### **1-3года**

- умеет по словесному указанию взрослого находить предметы по названию, цвету, размеру;

- отвечает на простейшие вопросы «кто?», «что?», «что делает?»;

- проявляет интерес к книгам;

- проявляет интерес к рассматриванию иллюстраций;

- выполняет простейшие поручения взрослого.

### **3-4года**

- имеет простейшие навыки организованного поведения в детском саду, дома, на улице;



- способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности;
- в случае проблемной ситуации обращается за помощью;
- воспроизводит образцы действий при решении познавательных задач, ориентируется на образцы в познавательно-исследовательской и продуктивной(конструктивной) деятельности;
- в диалоге с педагогом способен услышать, понять и выполнять инструкцию взрослого.

#### **4-5лет**

Способен:

- понять и запомнить учебную задачу;
- выполнить пошаговую инструкцию взрослого;
- удержать в памяти несложное условие при выполнении действий;
- воспроизвести образец действий, ориентируясь на наглядную опору,
- сосредоточенно действовать в течение 15-20 минут, стремясь хорошо выполнить задание.

#### **5-6лет**

- имеет навыки организованного поведения в детском саду, дома, на улице;
- способен принять задачу на запоминание, помнит поручение взрослого, может выучить небольшое стихотворение;
- умеет связно, последовательно и выразительно пересказывать небольшие сказки, рассказы способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие;
- способен сосредоточенно действовать в течение 15-25 минут;
- проявляет ответственность за выполнение трудовых поручений;
- проявляет стремление радовать взрослых хорошими поступками;
- умеет работать по правилу и по образцу;
- слушает взрослого и выполняет его инструкции.

**6-7 лет**

Умеет работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

***Овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»***

**1-3 года**

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- хорошо спит, активен во время бодрствования;
- имеет хороший аппетит, регулярный стул;

***Воспитание культурно-гигиенических навыков:***

- умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать;
- умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой; употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т. д.);
- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

***Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):***

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30-40 с;

- влезает на 2-3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берет, держит, переносит, бросает и катает мяч.

***Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):***

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

**3-4года**

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

***Воспитание культурно-гигиенических навыков:***

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причесываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.***

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей,
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни

### ***Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):***

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

### ***Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):***

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его

вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**4-5лет**

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год).

***Воспитание культурно-гигиенических навыков:***

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека, и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

***Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):***

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

***Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):***

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр

**5-6 лет**

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год).

***Воспитание культурно-гигиенических навыков:***

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом;

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

***Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):***

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

***Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):***

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***



- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

**6-7 лет**

***Воспитание культурно-гигиенических навыков:***

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро одевается и раздевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

***Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):***

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см: мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега- не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5метров, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12метров, метать предметы в движущуюся цель.

***Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):***

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время движения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3км, поднимается на горку и спускается с неё, тормозит при спуске.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

Участвует в играх с элементами спорта(городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)

Плавает произвольно на расстояние 15м.

***Овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»***

**1-3 года**

***Развитие игровой деятельности:***

- эмоционально, активно откликается на предложение игры;
- принимает условную игровую ситуацию, адекватно действует в ней (кормит куклу, лечит больного и т. д.); объединяет в смысловую цепочку знакомые игровые действия (покормили, переодели кукол, погуляли с ними и т. д.);
- может выполнять условные действия с образными игрушками, предметами-заместителями, изображениями (нарисованными объектами).

***Приобщение к элементарным социальным нормам и правилам:***

- знает элементарные нормы и правила поведения (можно поменяться, поделиться игрушкой, пожалеть другого человека, утешить, нельзя драться, отбирать игрушку, говорить плохие слова);
- может адекватно реагировать на запрет, выдержать недолгую отсрочку в удовлетворении желаний (подождать, потерпеть);
- радуется, когда взрослый хвалит его, болезненно переживает неодобрение (плачет, замыкается в себе);
- замечает и адекватно реагирует на эмоциональные состояния взрослых и детей (радость, печаль, гнев);
- доброжелательно относится к деятельности сверстника (с интересом наблюдает, дает игрушку);
- способен вступать в диалог со взрослыми и сверстниками;
- ярко проявляет потребность в самостоятельности; стремится обходиться без помощи взрослого при одевании, раздевании, во время еды;
- дает себе общую положительную оценку («Я хороший», «Я большой», «Я могу»).

***Формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.***

- соблюдает элементарные правила взаимодействия с животными.

***Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения:***

- имеет элементарные представления о правилах дорожного движения

***Формирование знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства:***

- держит взрослого за руку при переходе проезжей части улицы и при движении по тротуару, а также находясь в местах большого скопления людей.

***Формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них:***

- появляется представление об опасности (не подходит близко к глубокой яме, осторожно приближается к собаке, держится за перила или стенку, спускаясь с лестницы и т. д.).

***Развитие трудовой деятельности:***

- способен к элементарному самообслуживанию (самостоятельно одевается и раздевается, обувается и разувается, с помощью взрослого застегивает пуговицы, завязывает шнурки);
- выполняет простейшие трудовые действия с помощью педагогов.

***Воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам:***

- стремится соответствовать требованиям близких взрослых;
- помогает в ответ на просьбу.

***Формирование первичных представлений о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека:***

- знает и называет некоторые трудовые действия взрослых (моет, стирает, гладит, убирает и т. д.);
- имеет элементарные представления о работе мамы, папы, других близких (мама работает в магазине, папа работает шофером и т. п.).

### **3- 4 года.**

#### ***Развитие игровой деятельности:***

- может принимать на себя роль, непродолжительно взаимодействовать со сверстниками в игре от имени героя;
- умеет объединять несколько игровых действий в единую сюжетную линию;
- отражать в игре действия с предметами и взаимоотношения людей;
- способен придерживаться игровых правил в дидактических играх;
- разыгрывает по просьбе взрослого и самостоятельно небольшие отрывки из знакомых сказок;
- имитирует движения, мимику, интонацию изображаемых героев, принимает участие в беседах о театре.

#### ***Приобщение к элементарным социальным нормам и правилам:***

- умеет общаться спокойно, без крика;
- здоровается, прощается, благодарит за помощь;
- делится с товарищем игрушками.

#### ***Формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям:***

- соблюдает элементарные правила поведения в детском саду и дома.

***Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения:***

- соблюдает элементарные правила взаимодействия с растениями и животными.

***Формирование знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства:***

- имеет элементарные представления о правилах дорожного движения.

***Формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них:***

- понимает, что необходимо соблюдать порядок и чистоту;
- имеет представление об опасности (не подходит близко к глубокой яме, осторожно приближается к собаке и т.д.)

***Развитие трудовой деятельности***

- самостоятельно одевается и раздевается, обувается и разувается в определенной последовательности;
- самостоятельно выполняет простейшие трудовые действия (убирает на место игрушки, раскладывает столовые приборы и т. п.).

***Воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам:***

- способен довести начатое дело до конца: убрать игрушки, соорудить конструкцию и т. д.;
- испытывает удовольствие в процессе выполнения интересной для него и полезной для других деятельности.

***Формирование первичных представлений о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека:***

- проявляет знания о разных профессиях (повар, парикмахер, водитель и пр.);
- знает, кем работают близкие люди.

**4-5 лет**

***Развитие игровой деятельности:***

- способен принять игровую проблемную ситуацию, развить ее, изменить собственное ролевое поведение, ориентируясь на поведение партнеров;
- организует разнообразные игры на бытовые и сказочные сюжеты.

***Приобщение к элементарным социальным нормам и правилам:***

- способен регулировать собственное поведение на основе усвоенных норм и правил, проявлять волевые усилия в ситуациях выбора;
- проявляет потребность в общении со сверстниками.

***Формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям:***

- соблюдает элементарные правила поведения в детском саду и дома.

***Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения:***

- соблюдает элементарные правила взаимодействия с растениями и животными.

***Формирование знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства:***

- имеет элементарные представления о правилах дорожного движения.

***Формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них:***

- понимает, что необходимо соблюдать порядок и чистоту;
- имеет представление об опасности (не подходит близко к глубокой яме, осторожно приближается к собаке и т. д.).

***Развитие трудовой деятельности:***

- самостоятельно одевается и раздевается, обувается и разувается в определенной последовательности, складывает и убирает одежду, с помощью взрослого приводит ее в порядок;
- самостоятельно выполняет обязанности дежурного по столовой, по занятиям.

***Воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам:***

- доводит начатое дело до конца;
- испытывает удовольствие в процессе выполнения интересной для него и полезной для других деятельности.

***Формирование первичных представлений о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека:***

- владеет знаниями о разных профессиях, опирается на них в играх (врач, шофер, продавец, воспитатель и т. д.);
- имеет представление о значимости труда родителей, других близких людей.

**5-6 лет**

***Развитие игровой деятельности:***

- договаривается с партнерами, во что играть, кто кем будет в игре; подчиняется правилам игры;



- умеет разворачивать содержание игры в зависимости от количества играющих детей;
- в дидактических играх оценивает свои возможности и без обиды воспринимает проигрыш.

***Приобщение к элементарным социальным нормам и правилам:***

- объясняет правила игры сверстникам;
- после просмотра спектакля может оценить игру актера (актеров), используемые средства художественной выразительности и элементы художественного оформления постановки;
- использует «вежливые» слова;
- имеет навык оценивания своих поступков;

***Формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям:***

- соблюдает элементарные правила организованного поведения в детском саду.

***Передача детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства:***

- понимает значения сигналов светофора. Узнает и называет дорожные знаки «Пешеходный переход», «Дети», «Остановка общественного транспорта», «Подземный пешеходный переход», «Пункт медицинской помощи»;
- различает и называет специальные виды транспорта («Скорая помощь», «Пожарная», «Полиция»), объясняет их назначение;
- соблюдает элементарные правила поведения на улице и в транспорте, элементарные правила дорожного движения;
- различает проезжую часть, тротуар, подземный пешеходный переход, пешеходный переход «Зебра».

***Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения:***

- знает и соблюдает элементарные правила поведения в природе (способы безопасного взаимодействия с растениями и животными, бережного отношения к окружающей природе).

***Развитие трудовой деятельности:***

- соблюдает последовательность в одевании и раздевании, складывает и убирает одежду, приводит ее в порядок, сушит мокрые вещи, ухаживает за обувью;

- самостоятельно чистит зубы, умывается по мере необходимости;

- самостоятельно выполняет обязанности дежурного по столовой,

- правильно сервирует стол, выполняет поручения по уходу за животными и растениями в уголке природы.

***Воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам:***

- доводит начатое дело до конца, поддерживает порядок в группе и на участке детского сада;

- может оценить результат своей работы;

- испытывает удовольствие в процессе выполнения интересной для него и полезной для других деятельности.

***Формирование первичных представлений о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека:***

- владеет знаниями о разных профессиях, в том числе творческих: художников, писателей, композиторов;

- имеет представление о значимости труда взрослых, испытывает чувство благодарности к людям за их труд;

- бережно относится к тому, что сделано руками человека.

**6-7 лет**

***Развитие игровой деятельности:***

Самостоятельно отбирает или придумывает разнообразные сюжеты игр. Придерживается в процессе игры намеченного замысла, оставляя место для импровизации. Находит новую трактовку роли и исполняет её. Может моделировать предметно-игровую среду.

***Приобщение к элементарным социальным нормам и правилам:***

В дидактических играх договаривается со сверстниками об очередности ходов, выборе карт, схем, проявляет себя терпимым и доброжелательным партнером.

Понимает образный строй спектакля: оценивает игру актеров, средства выразительности и оформление постановки. В беседе о просмотренном спектакле может выразить свою точку зрения. Владеет навыками культуры, знает театра театральные профессии, правила поведения в театре.

Участвует в творческих группах по созданию спектаклей (режиссеры, актеры, костюмеры, оформители)

***Формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям:***

Соблюдает элементарные правила безопасного поведения в детском саду и на улице, в транспорте, дорожного движения.

***Передача детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства:***

Различает и называет специальные виды транспорта (Скорая помощь, Пожарная, Полиция), объясняет их значение. Понимает значения светофора. Узнает и называет дорожные знаки «Пешеходный переход», «Дети»,

«Остановка общественного транспорта» и т.д. Различает проезжую часть и тротуар, подземный пешеходный переход, пешеходный переход «Зебра».

***Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения:***

Знает и соблюдает элементарные правила поведения в природе (способы безопасного поведения в природе с растениями и животными, бережного отношения к природе).

***Развитие трудовой деятельности:***

Самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет беспорядок в своём внешнем виде. Ответственно выполняет обязанности дежурного по столовой, в уголке природы. Проявляет трудолюбие в работе на участке детского сада. Может планировать свою трудовую деятельность, отбирать материалы необходимые для занятий и игр.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Характеристика возрастных особенностей детей .**

У ребенка с 1,5 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 1,5 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и

живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная

мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

## **2.2 Содержание образовательной области “Физическое развитие”**

Задачи:

*Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном 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 наносящем ущерба организму:*

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

*Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны:*

- развивать основные движения во время игровой активности детей.
- Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).
- Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.
- Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку.
- Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных 21 положений (снизу из- за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); Метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с

расстояния 4 –5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 –8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 –10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно ; на носок- на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

*Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере:*

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

*Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.):*

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта. \_\_

### **2.2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 1,5-3 лет**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Приучают менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Дети учатся ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

Основные движения:

#### **1. Ходьба.**

- В первой младшей группе нужно учить детей ходить, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног; формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы в соответствии с указанием педагога.

## 2. Бег.

- На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь друг на друга.

- Приучать придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление движения в соответствии с указанием педагога.

## 3. Прыжки.

- В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

- Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

## 4. Катание, бросание, ловля.

- Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

## 5. Ползание и лазание.

- Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

## 6. Упражнения в равновесии.

- Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий.

- Педагогу необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

## 7. Подвижные игры.

- Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых.
- Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Их необходимо учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).
- Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

### **2.2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет**

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
4. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
6. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
7. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. выполнять правила в подвижных играх.
2. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Поощрять самостоятельные игры детей с мячами, шарами.
5. Развивать навыки ползания, лазанья; ловкость, выразительность и красоту движений.

6. Вводить в игры более сложные правила со сменой движений.
7. Воспитывать умение соблюдать правила, ориентироваться в пространстве.

### **Примерный перечень основных движений,**

спортивных игр и упражнений

Основные виды движений

#### 1. Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами).
- Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.
- Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
- Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.
- Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

#### 2. Бег.

- Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную.

Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

#### 3. Катание, бросание, ловля, метание.

- Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см).

- Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

- Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).

- Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

#### 4. Ползание, лазанье.

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

- Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

#### 5. Прыжки.

- Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

#### Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

- Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

- Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.

- Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.



- Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).
- Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.
- Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.
- Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

### 3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.
- Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.
- Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.
- Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.
- Ходить по палке приставным шагом, опираясь на нее серединой ступни.

### Подвижные игры.

1. С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
2. С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
3. С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
4. С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
5. На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

6. Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### **2.2.3 - Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет**

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
6. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
7. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

8. Развивать психофизические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д..
4. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
5. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
6. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

**Основные движения**

1. Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).

- Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).

- Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.
- Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
- Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).
- Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.
- Кружение в обе стороны (руки на поясе).

## 2. Бег.

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.
- Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.
- Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.
- Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

## 3. Ползание, лазанье.

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.
- Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку.

## 4. Прыжки.

- Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.
- Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).
- Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см.
- Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см.
- Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см).
- Прыжки с короткой скакалкой.

#### 5. Катание, бросание, ловля, метание.

- Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.
- Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
- Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

#### 6. Групповые упражнения с переходами.

- Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

#### Общеразвивающие упражнения

##### 1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.

- Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать.
- Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

## 2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.
- Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).
- Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.
- Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

- Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.
- Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

## 3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.
- Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.
- Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).
- Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

## 4. Статические упражнения.

- Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

## Подвижные игры

1. С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
2. С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
3. С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
4. С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
5. На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
6. Народные игры. «У медведя во бору» и др.
7. Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

### **2.2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет**

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
6. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Учить ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.



## **Примерный перечень основных движений,**

### **подвижных игр и упражнений**

#### Основные движения

##### 1. Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.
- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога.
- Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.
- Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове.
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

##### 2. Бег.

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.
- Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.
- Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды).
- Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.

##### 3. Ползание и лазанье.

- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия.

- Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

- Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

#### 4. Прыжки.

- Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м).

- Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см).

- Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

#### 5. Бросание, ловля, метание.

- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

- Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

- Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

#### 6. Групповые упражнения с переходами.

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.
- Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.
- Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

### **Общеразвивающие упражнения**

1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.
- Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно.
- Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.
- Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.
- Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.
- Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.
- Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.
- Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.
- Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.
- Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).
- Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.
- Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

### Спортивные игры

#### 1. Бадминтон.

- Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.
- Играть в паре с педагогом.

#### 2. Элементы футбола.

- Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.
- Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

### Подвижные игры

1. С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

2. С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

3. С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

4. С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

5. Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
6. С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
7. Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.
8. Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

### **2.2.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет**

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
6. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на

мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

9. Учить ориентироваться в пространстве.

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

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движений,**

#### **подвижных игр и упражнений**

##### Основные движения

1. Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога.

- Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

- Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове.

- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

## 2. Бег.

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

- Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.

- Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды).

- Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.

## 3. Ползание и лазанье.

- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия.

- Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

- Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

#### 4. Прыжки.

- Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м).

- Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см).

- Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

#### 5. Бросание, ловля, метание.

- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

- Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

- Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

#### 6. Групповые упражнения с переходами.

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

- Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.

- Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.



## Общеразвивающие упражнения

1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

- Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно.

- Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.

- Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

- Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.

- Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

- Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.

- Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.

- Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

- Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

- Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.
- Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

### Спортивные игры

#### 1. Бадминтон.

- Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.
- Играть в паре с педагогом.

#### 2. Элементы футбола.

- Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.
- Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

### Подвижные игры

1. С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

2. С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

3. С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

4. С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

5. Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

6. С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

7. Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

8. Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Приложение N 1.

### 2.3 Особенности планирования образовательного процесса.

План предполагает осуществление примерных тем. Реализация одной темы осуществляется в недельный срок.

Во всех возрастных группах предлагаются одни и те же темы в одинаковые сроки. Программное содержание темы разрабатывается с учётом возрастных возможностей детей. Освоение одной и той же темы каждый год позволяет одновременно закреплять и усложнять образовательное содержание.

Организационной основой реализации программы является календарь тематических недель.

#### КАЛЕНДАРЬ ТЕМАТИЧЕСКИХ (ПРАЗДНИКОВ, СОБЫТИЙ, ПРОЕКТОВ И Т.Д.) НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД.

1-я неделя сентября	«До свидания, лето», «Здравствуй, детский сад», «День знаний» - тема определяется в соответствии с возрастом детей
2-я неделя сентября	«Мой дом», «Мой деревня», «Моя страна», «Моя планета» - тема определяется в соответствии с возрастом детей
3-я неделя сентября	«Урожай»
4-я неделя сентября	«Краски осени»
1-я неделя октября	«Животный мир»(+птицы, насекомые)
2-я неделя октября	«Я – человек»
3-я неделя октября	«Народная культура и традиции»
4-я неделя октября	«Наш быт»
1-я неделя ноября	«Дружба», «День народного единства» - тема определяется в соответствии с возрастом детей
2-я неделя ноября	«Транспорт»
3-я неделя ноября	«Здоровей-ка»
4-я неделя ноября	«Кто как готовится к зиме»

1-я неделя декабря	«Здравствуй, зимушка-зима!»
2-я неделя декабря	«Город мастеров»
3-я неделя декабря	«Новогодний калейдоскоп»
4-я неделя декабря	«Новогодний калейдоскоп»
1-я неделя января	
2-я неделя января	«В гостях у сказки»
3-я неделя января	«В гостях у сказки»
4-я неделя января	«Этикет»
1-я неделя февраля	«Моя семья»
2-я неделя февраля	«Азбука безопасности»
3-я неделя февраля	«Наши защитники»
4-я неделя февраля	«Маленькие исследователи»
1-я неделя марта	«Женский день»
2-я неделя марта	«Миром правит доброта»
3-я неделя марта	«Быть здоровыми хотим»
4-я неделя марта	«Весна шагает по планете»
1-я неделя апреля	«День смеха», «Цирк», «Театр» - тема определяется в соответствии с возрастом детей
2-я неделя апреля	«Космос», «Приведем в порядок планету»
3-я неделя апреля	«Волшебница вода»
4-я неделя апреля	«Праздник весны и труда»
1-я неделя мая	«День победы»
2-я неделя мая	«Сабантуй»
3-я неделя мая	«Мир природы»
4-я неделя мая	«До свидания, детский сад. Здравствуй, школа», «Вот мы какие стали большие» - тема определяется в соответствии с возрастом детей

Темообразующими факторами являются:

- реальные события, происходящие в окружающем мире и вызывающие интерес детей (яркие природные явления и общественные события, праздники);
- воображаемые события, описываемые в художественном произведении, которое воспитатель читает детям;

- события, «смоделированные» воспитателем, исходя из развивающих задач: внесение в группу предметов, ранее неизвестных детям, с необычным эффектом или назначением, вызывающих неподдельный интерес и исследовательскую активность;
- события, происходящие в жизни возрастной группы, увлекающие детей и приводящие к удерживающимся какое-то время интересам. Эти интересы поддерживаются средствами массовой коммуникации и игрушечной индустрией.

*Структура образовательного процесса:*

- непосредственно образовательная деятельность (использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН);
- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей;
- образовательная деятельность в семье.

При организации партнерской деятельности взрослого с детьми мы опираемся на тезисы Н.А. Коротковой:

- включенность воспитателя в деятельность наравне с детьми;
- добровольное присоединение детей к деятельности (без психического и дисциплинарного принуждения);
- свободное общение и перемещение детей во время деятельности (при соответствии организации рабочего пространства);
- открытый временной конец занятия (каждый работает в своем темпе).

## **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 1-я младшая группа

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа.

30 мин.- подготовительная группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

разминка:

Основная часть

общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра:

Заключительная часть

игра малой подвижности:

## **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов физкультурного занятия на улице инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка

различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки

Оздоровительно-развивающая тренировка

развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, батут, и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной

игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); прыжки в высоту на месте с



касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

комплексы утренней гимнастики

комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп

комплексы дыхательных упражнений

гимнастика для глаз и т. п.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; с упражнения в группировке; перекаты.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### 2.3.1 Формы и приемы организации образовательного процесса по области “физическое развитие”

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развлечения;</li> <li>сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы,</li> <li>-с использованием тренажеров.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, Контрастные ножные ванны), Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня;</p> <p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Дидактические игры</p> <p>Чтение художественных произведений</p> <p>Личный пример</p> <p>Иллюстративный материал</p> <p>Досуг</p> <p>Театрализованные игры</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.);</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Экскурсии в природу</p> <p>Пешие прогулки</p> <p>Беседа</p> <p>Совместные игры</p> <p>Походы</p> <p>Занятия в спортивных секциях</p> <p>Посещение бассейна</p> <p>Чтение художественных произведений</p>

Основными средствами физического воспитания в ДОУ являются физические упражнения, гигиенические и природные факторы:

*Физические упражнения*

Гимнастика: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения.

Спортивные упражнения (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах и др.)

Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта (баскетбол, бадминтон).

*Направленность:*

Используются для решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Формируют целостный двигательный режим, отвечающий возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.

*Гигиенические факторы*

Режим дня

Гигиена занятий, сна, бодрствования, прогулки

Рациональный двигательный режим

Система рационального питания

Гигиена одежды и обуви

Санитарное состояние помещений образовательной организации, элементов предметно-развивающей среды

*Направленность:* Обеспечивают создание обстановки физиологического и психологического комфорта для воспитанников

*Эколого-природные факторы*

Солнце

Воздух

Вода

*Направленность:*

Способствуют закаливанию организма

Тренировке механизмов терморегуляции

Способствуют регуляции обменных процессов, защитных функций организма

В практике физического воспитания в ДОУ используются разнообразные методы. Специфическую основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное чередование с отдыхом

*Наглядные* – создают зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

*Наглядно-зрительные приемы:*

показ физических упражнений,

использование наглядных пособий (рисунки, фото и др.),

имитация (подражание),

зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).

*Наглядно-слуховые приемы:* музыка, песни.

*Тактильно-мышечные приемы:* непосредственная помощь педагога.

*Словесные* – помогают ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения, активизируют мышление детей, способствуют осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения).

Объяснения, пояснения

Подача команд, сигналов

Вопросы к детям

Образный сюжетный рассказ, беседа

Словесная инструкция

*Практические* - обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения.

Повторение упражнений без изменений и с изменениями.

Проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Самостоятельная двигательная деятельность

Приложение N 1.

### **2.3.2 Система физкультурно-оздоровительных и лечебных - профилактических мероприятий в ДОУ.**

Актуальной проблемой дошкольного образовательного учреждения является создание здоровьесберегающей среды развития ребенка. Для решения этой проблемы необходимо наличие в ДОУ системы физкультурно-оздоровительной работы, в которой осуществляется комплексный подход к физическому развитию детей.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа строится в следующих направлениях:

- создание условий для физического, психического и духовного развития ребенка;
- формирование, сохранение и укрепление здоровья детей;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных и профилактических задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи;
- осуществление коррекционной работы;
- осуществление диагностической работы.

В работе по этим направлениям решаются следующие задачи:

- формирование жизненно-необходимых умений и навыков ребенка, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
- привлечение родителей к осуществлению профилактической и оздоровительной работы;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей, родителей и сотрудников МДОУ.

Для решения задач в детском саду разработана и действует система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы. Это комплекс активных форм профилактики здоровья детей, реабилитация детей в условиях дошкольного образовательного учреждения после перенесенных заболеваний. Реализация потребностей детей в двигательной активности, осуществление валеологического образования.

В детском саду уделяется особое внимание комплексному использованию всех средств физического воспитания и оздоровления детского организма, содружеству медицинских и педагогических работников, а также семей воспитанников.

Представленная в Рабочей программе система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы содержит следующие разделы: создание условий, содержание оздоровительной и профилактической работы, формы образовательной деятельности, формы санитарно-просветительской работы с педагогами и родителями, виды закаливания, график двигательной активности.

**Создание условий:** создание развивающей среды для двигательной активности детей, оборудование спортивного зала, спортивные уголки в группах и на участках, оборудование спортплощадки на улице.

**Содержание профилактической работы:** обязательный медосмотр ребёнка и контроль за его физическим здоровьем и развитием, вакцинопрофилактика, противоэпидемические мероприятия.

**Содержание оздоровительной работы:** система закаливающих мероприятий, организация рационального питания, утренняя гимнастика, физминутки, двигательные паузы, витаминотерапия.

**Формы образовательной деятельности:** физкультурные мероприятия в зале и на улице, игры подвижные и спортивные, спортивные праздники и развлечения, «неделя здоровья».

**Формы санитарно-просветительской работы с педагогами и родителями:** консультативная помощь участникам образовательного процесса, оформление информационных материалов.

№ п/п	Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственные
<b>I.</b>	<b>Обследование</b>			
1.	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	Во всех возрастных группах	1 раз в год	ст. восп. Воспитатели
2.	Медицинские осмотры	Все группы	1 раз в год	Врач, с поликлиника
<b>II.</b>	<b>Двигательная активность</b>			
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели.
2.	Физкультурное занятие: - в зале - на прогулке	Все группы	1 раза в неделю ( 1 на прогулке.)	Воспитатели.
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
5.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
6.	Специально организованная дозированная ходьба на дневной и вечерней прогулках	Младшая, средняя, старшая.	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	Элементы спортивных игр	Старшая, средняя	2 раза в неделю	Воспитатели групп
9.	Активный отдых: -спортивный досуг -физкультурный досуг	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	1 раз в м-ц	Воспитатели групп
10.	Физкультурные праздники (зимний, летний)	Все группы	3 раза в год	Муз. Руководитель, Воспитатели

				групп
11.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	воспитатели групп
12.	«Неделя здоровья»	Все группы	1 раз в год (в дни летних каникул)	Все педагоги
13	Физминутки	Во время НОД при необходимости 2-3 минуты		Воспитатель
14	Музыкально ритмические движения	Во время музыкальных НОД		Муз руководитель
15	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно: характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей, проводится под наблюдением взрослого.		Воспитатель
<b>III.</b>	<b>Лечебно-профилактические мероприятия</b>			
<b>1.</b>	<b>Подготовительный период</b>	Все группы	сентябрь-3-я декада октября	
1.2.	Натуропатия – сезонное питание, дыхательная гимнастика			
<b>2.</b>	<b>Период повышенной заболеваемости</b>	Все группы	1-я декада ноября – 2-я декада декабря	
2.1.	Натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки			
2.3.	Санэпидем режим – жесткий режим проветривания,			



	влажная уборка			
<b>3.</b>	<b>Период летней оздоровительной работы</b>	Все группы	июнь - август	
3.1.	Использование естественных сил природы			
<b>IV.</b>	<b>Закаливание</b>			
4.1.	Утренний прием детей на свежем воздухе в теплый период			Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Физкультурные занятия	Воспитатели групп
4.3.	Мытье рук, лица прохладной водой	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели групп
4.4.	Дыхательная гимнастика			Воспитатели
4.5.	Сон без маек			Воспитатели
4.6.	Хождение по коррекционным дорожкам			Воспитатели
4.7.	Прогулка			Воспитатели
4.8.	Соблюдение режима			Воспитатели
4.9.	Соблюдение питьевого режима			Воспитатели
	Соблюдение режима проветривания			Воспитатели

Приложение N 1.

**Программно-методический комплекс образовательного процесса**

1. Громова О.Е. “Спортивные игры для детей” . М.: «Творческий центр», 2003.
2. Подольская Е.И. Физическое развитие 2-7 лет. Издательство “учитель “, 2012.
3. Кострыкина Л.Ю. “Малыши физкульт - привет” Развитие основных движений детей младшего возраста .: Скрипторий 2006.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М Владос, 2001.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2001
6. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.5 за знания, 2007.
7. Желобкович Е.Ф. “Физкультурные занятия в детском саду”. М.: Скрипторий 2003, 2009.
8. Берестнева З.И.”Здоровый малыш”. Творческий центр Сфера», 2005.
9. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в ДОУ: «Творческий центр Сфера», 2007.
10. Тарасова Т.А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. ИИУМЦ ” Образование ” 2004
11. Микляева Н.В. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада. Москва.: УЦ «Перспектива », 2011.
12. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М.: Просвещение, 2005.
13. Сулим Е.Ф. “Занятия по физкультуре” Москва “Творческий центр”, 2012.
14. Винникова Г.И. Занятия с детьми 2-3лет “развитие движений” Творческий центр Сфера, 2009.
15. Метельская Н.Г. 100 физкультминуток. Творческий центр СФЕРА, 2007.
16. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников, ВАКО 2005.
17. Щербак А.П. Физическое развитие детей в детском саду. Академия развития 2008.
18. Железняк Н.Ч. Зуева Т.Л. Физкультура для старших дошкольников. Мозырь ”белый ветер”, 2011.
19. Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления детей Линка - Пресс Москва, 1999.
20. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Издательство “учитель”, 2008, 2010.
21. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ . Издательство Скрипторий 2003, 2004.
22. Миняева С.А. Подвижные игры на улице и дома. Айрис Пресс 2006.

- 23.Скоролупова О.А. Игра- как праздник . издательство “Скрипторий 20 03” 2007
- 24.Довыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников Москва “ВАКО” 2007
- 25.Хорченк о Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Издательство “детство пресс” , 2009.
- 26.Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников. Издательство “Учитель”, 2011.
- 27.Лысова В.Я. Спортивные праздники и развлечения. АРКТИ 2001.
28. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду. Издательство “Просвещение”, 2000.
29. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижные игры . Мозайка –СИНТЕЗ , 2014.
30. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа М.: Мозайка – Синтез, 2014.
31. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа М.: Мозайка – Синтез, 2014
32. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду.Старшая група М.: Мозайка – Синтез, 2014.
33. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа М.: Мозайка – Синтез, 2014.
34. Н.Е.Вераксы, Т.С.Камарова, М.А.Васильева Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования “От рождения до школы” Издательство МАЗАЙКА-СИНТЕЗ 2014

**Перечень программ и технологий, используемых в работе с детьми.**

*Здоровьесберегающие технологии*

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний

#### *Учебно-воспитательные технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

#### **Психолого-педагогические технологии**

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

### **Организационно-педагогические технологии**

Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

<b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале и 1 раз на спортивной площадке). Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности

		зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Занятия из серии «Здоровье»	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в

	элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Точечный самомассаж	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
Коммуникативные игры	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста
Психогимнастика	Занятия проводятся по специальным методикам	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

#### **2.4 Взаимодействие воспитателя по физической культуре с семьями воспитанников и педагогами.**



## **Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

## **Взаимодействие воспитателя по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

на эмоции детей;

создает у них хорошее настроение;

помогает активировать умственную деятельность;

способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

## **Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Основные формы взаимодействия с семьей.

- консультации,
- родительские собрания,
- оформление информационных стендов,
- организация выставок детского творчества,
- приглашение родителей на детские праздники,
- создание памяток, рекомендаций.

Цель работы воспитателя по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок.

В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь

родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

## 2.5 Региональный компонент:

Участие в традиционных мероприятиях по проекту патриотического воспитания дошкольников «Я живу на Урале». Проводятся как праздники и развлечения в рамках ДООУ в совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

<b>Развлечения и праздники:</b>		
«Моя страна, моё село» (старшие группы).	сентябрь	Игры
«В семье единой»	ноябрь	Подвижные народные игры
«Новогодние и рождественские встречи» (все группы).	декабрь	подвижные игры
«Игры и упражнения на лыжах»	январь	Катание на санках, игры-эстафеты на лыжах
«Зимние катания» (подготовительные группы).	январь	Эстафеты, игры-эстафеты
«Вместе с папой» (старшие группы).	февраль	Веселые старты
«Защитник Отечества» (младшие группы).	февраль	Игры
День здоровья	апрель	Соревнования, игры на воздухе, народные игры

## **Игры народов Уральского региона (физическое развитие)**

Народная игра – одно из средств народной педагогики. Народными называются как собственно игры, так и различные виды спорта, которые имеют развлекательную основу и включают в себя элементы театрального, циркового, танцевального, музыкального и поэтического искусства.

Народная игра – средство обучения и воспитания, сохраняющее свою исходную и наиболее ценную функцию воспроизведения традиций, норм и правил поведения, принятых в народной культуре. Игра отражение образа жизни, национальных традиций, обычаев. Это средство народной педагогики, которое, опираясь на активность ребенка, всеми доступными средствами обеспечивает всестороннее развитие и приобщение его к культуре своего народа. Разнообразие народных игр направлено на использование движений (подвижные игры), слов (словесные игры), предметов и игрушек (настольно-печатные). Специфика народных игр состоит в комплексности данных средств.

Использование народных игр способствует знакомству детей с истоками культуры своего народа, с истоками игровой культуры в целом. У каждого народа свои игровые культурные традиции, которые передаются из поколения в поколение.

Классификация народных игр отражает их специфику: обрядовые (культовые, семейные, сезонные); тренинговые (интеллектуальные, сенсомоторные, адаптивные); досуговые (игрища, тихие, забавные, развивающие).

В процессе воспитания детей на идеях народной педагогики средствами народной игры решается **комплекс задач социально-коммуникативного, эмоционально-нравственного, познавательно-речевого, физического развития:**

1. Развивать у детей эмоционально – активное отношение, действенный интерес к играм народов Южного Урала.

2. Создавать условия для проведения детской игровой культуры.

3. Обогащать познавательно-речевую сферу ребенка знанием правил народных игр, основ истории и культуры народов Южного Урала.

4. Способствовать действенному приобщению детей к народной культуре с помощью игр народов южноуральского региона.

5. Создавать условия для использования разных видов народной игр в самостоятельной, свободной игровой деятельности.

6. Закреплять игровой опыт детей на основе использования нравственных ценностей взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками.

7. Народные увеселения, игры, забавы семьи. Познакомить детей с народными играми, сезонными забавами детей и взрослых: катание с ледяных горок.

8. Здоровье – успех и богатство семьи. Познакомить детей с народными домашними способами лечения больных в семьях. Народное закаливание в семье. Традиции и обычаи, связанные с укреплением здоровья членов семьи.

В младшем дошкольном возрасте в соответствии с возрастными особенностями и возможностями в большой степени могут использоваться игры, такие как: игры-забавы, игры с народными игрушками (бабинские

матрешки, богородские игрушки, яйца-вкладыши и др.), подвижные и хороводные игры.

В старшем дошкольном возрасте могут использоваться все виды народных игр. По-прежнему, педагогически значимыми являются игры с народными игрушками, отражающими декоративно-прикладное творчество народов (дымковские, семеновские, филимоновские игрушки и др.)

Большое место занимают старинные народные игры, такие как “Городки”, ”Серно”, ”Лапта”, ”Гори-гори ясно”, ”Штандер” и др.

Забывшиеся народные игры развивают самостоятельность, целенаправленность, готовность к совместной двигательной деятельности со сверстниками.

#### **Принципы систематизации народных игр:**

- принцип ориентировки на ведущие идеи народной педагогики;
- принцип разнообразия и вариативности народных игр;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных и индивидуальных национальных особенностей;
- принцип взаимосвязи содержания народных игр с региональной культурой;
- принцип активизации игровой культуры взрослых.

В младшем и среднем дошкольном возрасте у детей формируется позитивная установка к народным игрушкам как произведениям творчества народных умельцев. Они реализуют такую идею народной педагогики как идею космологического устройства мира , взаимосвязи человека с природой,

бережного отношения к родной природе. Это игры-забавы с богородскими икрушками "Галки летят", Пекарь", "Дыбки" словесные игры "ладушки-ладошки" и др. В занимательной игровой форме с использованием сюжета детей учат разбирать и собирать матрешку, обращать внимание на роспись ее сарафана (цветы, листья-"красиво"). Вводится прием имитации, каждая матрешка получает свое имя. В совместной деятельности воспитателей и детей возможно использование подвижных игр "Большие ноги шли по дороге", "Кот и мыши", "Воробушки и автомобиль" и др. Образность и внесение атрибутики в игры позволяют развивать эмоциональную отзывчивость, радость от совместного общения. Народные игры включаются в культурно - досуговую деятельность, в частности в праздники и развлечения, отдых, экспериментирование, творчество. Работа с малышами требует многократного повторения (до 5-10 повторений), поэтому в младших группах присутствует малое количество народных игр, преимущественно русских, так как дети малыши других национальностей, чаще всего, русскоговорящие.

В старшем дошкольном возрасте познавательные беседы по истории культуре разных народов возможно раскрыть через празднично-игровую культуру ( 1 раз в две недели). На физкультурных занятиях один раз в неделю можно разучивать новую подвижную народную игру. Русская народная подвижная игра : "дед Мороз", "царь горы", словесная игра "чепуха", татарская народная подвижная игра, "хромая курица" .

Народные подвижные и хороводные игры лучше использовать на прогулках. В старших группах дети могут являться активными участниками народных праздников: Сабантуй, Масленица, Иван Купала, Осенины-Сумбуля, Навруз- Сороки, Каргатуй и другие, сценарии которых включают народные игры.

## Перечень программ:

Перечень программ и технологий	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Программа воспитания и развития детей д.в. на идеях народной педагогики сост. Бабунова «Наш дом Южный Урал» Челябинск.: «Взгляд», 2005г</li><li>2) Программа «Народная культура и традиции» под редакцией В.Н.Косаревой, Т.И.Гризик - Издание М.: «Учитель.», 2012.</li><li>3) «Моя страна» (патриотическое воспитание дошкольников, ТЦ «Учитель», Воронеж, 2005 г)</li><li>4) Н.М.Метенова «Нравственное воспитание.»Ярославль 2009г</li><li>5) «Г.В.Ковалева. «Воспитывая маленького гражданина.» Москва 2005г</li><li>6) «Дошкольникам о защитниках Отечества», Л.А.Кондрыкинская, 2005</li><li>7) «Дошкольнику- об истории и культуре России», Г.Н.Данилина, 2003 г</li><li>8) Информация в родительских уголках</li><li>9) С.Н. Николаева программа «Юный эколог»</li><li>10) “С.А.Миняева. Подвижные игры дома и на улице” Москва Айрис-Пресс,2006г.</li><li>11) “Спортивные игры для детей” О.Е.Громова Творческий центр Москва 2003г.</li><li>12) Н.Е.Вераксы, Т.С.Камарова, М.А.Васильева Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования “От рождения до школы” Издательство МАЗАЙКА-СИНТЕЗ 2014</li></ol>
--------------------------------	---

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1 Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса с 1 сентября по 31 мая осуществляется по режиму дня холодного периода года, с 1 июня по 31 августа - по режиму дня теплого периода года.

Режим дня соответствует «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»)



«Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа.

Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов – организуется однократный прием пищи.

Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет – не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день.

В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.»

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

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

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

### **3.2 Материально-техническое обеспечение Программы**

В МДОУ созданы оптимальные условия для полноценного проживания детей, обеспечивающие благоприятное течение образовательного процесса.

Музыкальный зал совмещен со спортивным залом.

Спортплощадка.

**Технические средства обучения:** музыкальный центр, магнитофон, фонотека.

#### **Перечень основного оборудования:**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Шведская стенка металлическая	1 шт.
2.	Скамейка	2 шт.

3.	Мат	2 шт.
4.	Батут	1 шт.
5.	Туннели	2 шт.
6.	Модули	1 набор
7.	Массажные дорожки	3 шт.
8.	Стойки баскетбольные	2 шт.
9.	Дуги большие	2шт.
10.	Дуги маленькие	2шт.
11.	Дуги	1 набор
12.	Волейбольная сетка	1 шт.
13.	Самокаты	4 шт.
14.	Санки	5 шт.
15.	Лыжи	10 шт.
16.	Гимнастические коврики	22 шт.
17.	Клюшки хоккейные и шайбы	6 шт.
18.	Ледянки	5 шт.
19.	Игры спортивные: шашки (доска)	2 шт.
20.	Бадминтон (ракетки, волан)	2 шт.
21.	Кольцеброс (конус,10 колец )	2 шт.
22.	Ребристая доска	1 шт.
23.	Куб деревянный	1 шт.
24.	Мишень	1 шт.
25.	Канат	2 шт.
26.	Лестница пластиковая	1 шт.
27.	Обручи маленький	20 шт.
28.	Обруч средний	30 шт.
29.	Обруч большой	17 шт.
30.	Мешочки с грузом	30 шт.
31.	Мячи хилахоп	3 шт.
32.	Мячи набивные	5 шт.
33.	Мячи маленькие	30 шт.
34.	Мячи большие	30 шт.
35.	Палки гимнастические	30 шт.
36.	Скакалки	10 шт.
37.	Ленточка на кольце	60 шт.
38.	Ленточки	30 шт.
39.	Флажки	30 шт.
40.	Погремушки	30шт.
41.	Гантели	30 шт.
42.	Кегли	12 шт.
43.	Массажные мячи	20 шт.
44.	Конусы	12 шт.
45.	Следы	18 шт.

46.	Ребристая доска	1 шт.
47.	Корзина пластмассовая	3 шт.
48.	Доска скатная гладкая	1 шт.
49.	Стеллаж для хранения спортивного инвентаря	1 шт.
50.	Щит для метания	1 шт.
51.	Кубики пластмассовые	40 шт.
52.	Мягкие "снежки"	30 шт.
53.	Мячи волейбольные	5 шт.
54.	Платочки тканевые	30 шт.

Вид помещения	Основное предназначение	Основное предназначение
Физкультурный зал совмещен с музыкальным	Непосредственно образовательная деятельность Утренняя гимнастика Досуговые мероприятия Праздники Соревнования Театрализованные представления Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей Методические мероприятия для педагогов	Музыкальный центр Шведская стенка Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия Коврики Модули мягкие Гимнастические скамейки Мелкий спортивный инвентарь: гимнастические палки, пластмассовые гантели, мелкие мячи, флажки, цветные ленточки, кольца, мешочки, кегли, кубики, платочки. Резиновые мячи d-10см, d-20см. Сенсорные дорожки

## Развивающая предметно-пространственная среда в группах

<b>Зоны детской активности</b>	<b>Основное предназначение</b>	<b>Оснащение</b>
Физкультурный уголок	Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности	Спортивный инвентарь Атрибуты к подвижным и спортивным играм Нетрадиционное физкультурное оборудование

## Особенности развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства дошкольного образовательного учреждения, а также территории, прилегающей к учреждению, приспособленной для реализации Программы (далее - участок), материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- реализацию образовательной программы;
- учёт национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учёт возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

1) Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Развивающая предметно-пространственная среда в дошкольном учреждении создана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. В основу положен принцип «комплексирования и гибкого зонирования». Согласно требованиям программы, в окружении ребенка находится стимулирующий материал трех типов: используемый как стимульный материал и подготавливающий ребенка к занятию, используемый в совместной и самостоятельной деятельности, позволяющий применять усвоенные средства и способы познания в других обстоятельствах. Такое размещение материала позволяет обогащать и изменять среду в течение дня.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметнопространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Трансформируемость пространства осуществляется посредством перемещения детьми мягких модулей, изготовленных детьми пособий и атрибутов для игровой деятельности, передвижных домиков, автомобилей, ширм, детской мебели.

3) Полифункциональность материалов предполагает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;
- наличие в организации или группе полифункциональных (не обладающих жёстко закреплённым способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов заместителей в детской игре).

Полифункциональность материалов осуществляется посредством разнообразного использования различных составляющих предметной среды: детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.; также посредством наличия полифункциональных предметов (природных, бросовых материалов, бытовых предметов, спортивного оборудования, предметов для украшения и др.).

4) Вариативность среды предполагает:

- наличие в организации различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Вариативность среды обеспечивается за счет оборудования различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; также за счет периодической (еженедельной) сменяемости игрового материала, появления новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования (наличие гигиенических сертификатов).

При организации развивающей предметно-пространственной среды учитываются методические рекомендации из пособия для воспитателей и заведующих «Материалы и оборудование для детского сада» Под редакцией Т.Н. Дороновой и Н.А. Коротковой.: Москва;

### *Территория МДОУ*

Территория МДОУ достаточна для организации прогулок и игр детей на открытом воздухе. Имеется физкультурная площадка на территории структурного подразделения для проведения физкультурных занятий, утренней гимнастики в теплый период года, праздников и развлечений, а также для самостоятельной двигательной деятельности детей.

#### 4. Список литературы:

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические
5. «Скрипторий 2003», 2012. – 104 с.
6. Требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
7. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И. Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.- 28с.
8. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО "Элти-Кудиц", 2003. -160 с.\_

#### Перечень методической литературы.

№ п/п	Наименование
1.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду" (подготовительная группа) МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2014г.
2.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду" (старшая группа) МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2014г.
3.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду" (средняя группа) МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2014г.
4.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду" (2 младшая группа) МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2014г.
5.	Г.И.Винникова "Занятия с детьми 2-3 лет" Творческий центр Сфера 2009г.
6.	Е.В.Сулим "Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг" Творческий центр Сфера 2012г.



7.	Е.И.Подольская “Физическое развитие детей 2-7 лет” сюжетно-ролевые занятия. Волгоград “Учитель”2013г.
8.	Н.Е.Вераксы,Т.С.Камарова, М.А.Васильева.Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования”От рождения до школы” МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014г.
9.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Волгоград “Учитель” 2010г.
10.	Э.Я.Степаненкова “Сборник подвижных игр “ МАЗАЙКА-СИНТЕЗ 2014г.

—

## Приложение N 1

### Сетка непосредственной образовательной деятельности по физическому воспитанию на 2017-2018 учебный год.

<b>Возрастная группа Воспитатель</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<b>1 младшая группа Жукова В.В</b>		<b>9.20</b>		<b>9.20</b>	
<b>2 младшая Сибгатулина Л.Ф</b>		<b>9.00</b>		<b>9.00</b>	<b>10.45 на прогулке</b>
<b>Средняя группа Гизятова А.А</b>		<b>9.40</b>		<b>9.40</b>	<b>11.05 на прогулке</b>
<b>Старшая группа Курочкина Л.В</b>	<b>11.05 на прогулке</b>		<b>10.10</b>		<b>9.35</b>
<b>Подготовительная группа №2 Корнилова С.Г</b>	<b>15.30</b>		<b>15.30</b>		<b>11.30 на прогулке</b>
<b>Подготовительная группа №1 Шарафутдинова Э.Ф</b>	<b>10.30</b>		<b>11.20 на прогулке</b>		<b>10.10</b>

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий ( в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	А) в помещении		2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	Б)на улице		1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	А) утренняя гимнастика		Ежедневно о 5-6	Ежедневно но 6-8	Ежедневно но 8-10	Ежедневно но 10-12
	Б)подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке		Ежедневно о 2раза(утром и вечером)15-20	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 30-40
	В)Физкультминутки( в середине статического занятия)		3-5 ежедневно о в зависимости от вила и содержания занятий	3-5 ежедневно но в зависимости от вила и содержания занятий	3-5 ежедневно но в зависимости от вила и содержания занятий	3-5 ежедневно но в зависимости от вила и содержания занятий
Активный отдых	А)Физкультурный отдых		1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	Б)физкультурный праздник		---	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	В) день здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная деятельность	А) самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно
	Б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### Планирование образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	периодичность				
	1 мл.гр	2 мл. группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. Группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю