

Утверждаю:
и.о. Заведующего МДОУ
«Детский сад. Генеральское»
В.Д. Лукьянова
Приказ от 22.09.2024 № 134

Инструктор по физической культуре
Тонкачева Елена Сахаветовна.

Содержание

1. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.....	4
1.3 Планируемые результаты реализации программы в дошкольном возрасте (к шести годам.....	6
1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	8

2.Содержательный раздел:

2. Обязательная часть.....	9
2.1. Образовательная область «Физическое развитие»	9
2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	36
2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы...	38
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	40
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	41
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.....	41
2.7. Направления, задачи и содержание коррекционно- развивающей работы	43
2.8. Программа воспитания. Цели, задачи и направления воспитания	45
2.8.1. Целевые ориентиры воспитания.....	46
2.8.2. Задачи воспитания в образовательной области «Физическое развитие»	48

3.Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	48
3.2.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в зале.....	49
3.3. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	49
3.4. Режим и распорядок дня в группе.....	50
3.5. Календарный план воспитательной работы.....	50

Приложение 1. Циклограмма

Приложение 3. Диагностические карты

Приложение 4. Карта индивидуального развития

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Планирование образовательной деятельности разработано на основе образовательной программы МДОУ «Детский сад «Генеральское»» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО) на 2023-2024 учебный год.

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. Федеральных законов от 17.02.2023);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18 декабря 2020 г. № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29 января 2021 г. № 62296);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 31 августа 2020 г., регистрационный №59599);
- Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении • Федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

Рекомендации по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных • организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации образовательных программ дошкольного образования (опубликован 26 декабря 2022 г.);

Методические рекомендации по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования

Устав МДОУ «Детский сад с. Генеральское» Энгельсского муниципального района Саратовской области.

Цель Программы: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций. К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм,

взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

1. обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
3. создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
4. построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
5. создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
6. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
7. обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
8. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
9. достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- ✓ Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- ✓ Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- ✓ Содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- ✓ Признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ сотрудничество ДОУ с семьёй;
- ✓ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- ✓ формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- ✓ возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- ✓ учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.2 Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста

Ежемесячная прибавка в весе составляет 200 – 250 грамм, а в росте - 1 см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается активность нервных клеток. Длительность бодрствования двух летних детей составляет 4 – 5,5 часов.

На развитие основных движений ребенка частично влияют его пропорции тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Несовершенна и осанка. Ребенку трудно еще выполнять однотипные движения. Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность. Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке, взбираться на бугорки, ходят по траве, перешагивают через предметы. Исчезает шаркающая походка, выполняют боковые шаги, кружатся на месте. В простых подвижных играх дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом.

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно – действенное мышление, продолжает развиваться понимание речи. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности. У ребенка формируется образ Я, идентификация с именем и полом. Совершенствуется слуховое восприятие и фонематический слух.

Особенности физического развития детей четвертого года жизни. Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни. Средний рост в этот период 95-99 см. Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики. Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода. Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. Все приобретённые умения на физкультурных занятиях, должны реализовываться в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности физического развития детей шестого года жизни. Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106- 107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь

огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д. Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл., и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает 7 воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Интенсивно совершенствуется восприятие. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы. Всё выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста. Особенности физического развития детей седьмого года жизни Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания.

Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

1.2. Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

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

с желанием играет в подвижные игры; ребёнок демонстрирует элементарные культурно-

гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;

ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

играет рядом; ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого; ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;

ребёнок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами;

ребёнок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым; ребёнок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них; ребёнок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях;

ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия;

ребёнок знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких; демонстрирует первоначальные представления о населенном пункте, в котором живет (город, село и так далее);

ребёнок имеет представления об объектах живой и неживой природы ближайшего окружения и их особенностях, проявляет положительное отношение и интерес к взаимодействию с природой, наблюдает за явлениями природы, старается не причинять вред живым объектам; ребёнок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения; ребёнок эмоционально откликается на красоту природы и произведения искусства;

ребёнок осваивает основы изобразительной деятельности (лепка, рисование) и конструирования: может выполнять уже довольно сложные постройки (гараж, дорогу к нему, забор) и играть с ними;

рисует дорожки, дождик, шарики; лепит палочки, колечки, лепешки; ребёнок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе;

ребёнок в играх отображает действия окружающих ("готовит обед", "ухаживает за больным" и другое), воспроизводит не только их последовательность и взаимосвязь, но и социальные отношения (ласково обращается с куклой, делает ей замечания), заранее определяет цель ("Я буду лечить куклу").

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

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

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

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

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет 9 основные движения,

общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность.

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

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов.

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

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

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

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФООП ДО. При реализации Программы проводим оценку индивидуального развития детей, которая осуществляется в рамках педагогической диагностики для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы.

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

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

Педагогическая диагностика по физическому развитию направлена на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей. При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится как в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: В ходе образовательной деятельности создаю специальные условия, чтобы оценить индивидуальную динамику развития детей и скорректировать свои действия. * наблюдения; * создание специальных диагностических ситуаций; * специальная методика диагностики физического развития. Показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста проводятся 2 раза в год (осень, весна) по методике:

Показатели физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста

ФИО	Бег непрерывный 1 мин			Ходьба по узкой дорожке			Лазанье по гимнастической стенке			Бросок мяча друг другу			Спрыгивание со скамейки в обруч			Умение прыгать отталкиваясь двумя ногами			Оценка Физической подготовленности и баллы		
	О	З	В	О	З	В	О	З	В	О	З	В	О	З	В	О	З	В	О	З	В

Показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста

№ п/п	ФИО	Бег 30 мин			Метание мяча на дальность			Прыжок с места в длину			Наклоны туловища (гибкость)			Подъем туловища за 30 сек			Непрерывный бег 30м.			Уровень физической подготовленности.		
		О	З	В	О	З	В	О	З	В	О	З	В	О	З	В	О	З	В	О	З	В

Результаты наблюдения фиксируются в карте развития ребёнка. Фиксация данных наблюдения позволит выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых, выстраивается взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляются индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектируется образовательный процесс.

Методическое обеспечение Программы, средства обучения и воспитания.

	Название программы, методическое пособие	Автор программы, пособия	Издательство, Год издания	Дидактический материал
Образовательная область «Физическое развитие»				
1	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в ДОУ 3-7 лет.	Т. М. Бондаренко	2012	
2	Методические рекомендации для проведения занятий по фк.	Е.В. Колосова.	2018	
3	Физкультурные занятия в детском саду 3-7 лет	Л.И. Пензулаева	2010	

Показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста проводятся 3 раза в год (осень, зима, весна) по методике.

2.1 Содержательная часть

2.1 Обязательная часть

2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»

От 1,6 лет до 3 лет.

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

Содержание образовательной деятельности.

Формировать умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения: бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с

расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки; бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

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

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

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

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное). Игра занимает центральное место в жизни ребёнка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. В игре закладываются основы личности ребёнка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся

общению, проявляют активность и инициативу и другое.

Детство без игры и вне игры не представляется возможным. Игра выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, эмоциогенную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и другие.

В образовательном процессе игра занимает особое место, выступая как форма организации жизни и деятельности детей, средство разностороннего развития личности; метод или прием обучения; средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции.

Отсутствие или недостаток игры в жизни ребёнка приводит к серьезным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Планирование в группе раннего возраста № 3 (от 2 до 3 лет)

№	Месяц, номер занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Фактически проведено
1	Сентябрь, занятие 1	1	3.09	
2	Сентябрь, занятие 2	1	6.09	
3	Сентябрь, занятие 3	1	8.09	
4	Сентябрь, занятие 4	1	10.09	
5	Сентябрь, занятие 5	1	13.09	
6	Сентябрь, занятие 6	1	17.09	
7	Сентябрь, занятие 7	1	20.09	
8	Сентябрь, занятие 8	1	24.09	
9	Сентябрь, занятие 9	1	27.09	
10	Октябрь, занятие 1	1	1.10	
11	Октябрь, занятие 2	1	4.10	
12	Октябрь, занятие 3	1	8.10	
13	Октябрь, занятие 4	1	11.10	
14	Октябрь, занятие 5	1	15.10	
15	Октябрь, занятие 6	1	17.10	
16	Октябрь, занятие 7	1	22.10	
17	Октябрь, занятие 8	1	25.10	
18	Октябрь, занятие 9	1	29.10	
19	Ноябрь, занятие 1	1	1.11	
20	Ноябрь, занятие 2	1	5.11	
21	Ноябрь, занятие 3	1	8.11	
22	Ноябрь, занятие 4	1	12.11	
23	Ноябрь, занятие 5	1	15.11	
24	Ноябрь, занятие 6	1	19.11	
25	Ноябрь, занятие 7	1	22.11	
26	Ноябрь, занятие 8	1	26.11	
27	Декабрь, занятие 1	1	29.11	
28	Декабрь, занятие 2	1	3.12	
29	Декабрь, занятие 3	1	6.12	
30	Декабрь, занятие 4	1	10.12	
31	Декабрь, занятие 5	1	13.12	
32	Декабрь, занятие 6	1	17.12	
33	Декабрь, занятие 7	1	20.12	
34	Декабрь, занятие 8	1	24.12	
35	Декабрь, занятие 9	1	27.12	
36	Январь, занятие 1	1	10.01	
37	Январь, занятие 2	1	14.01	
38	Январь, занятие 3	1	17.01	
39	Январь, занятие 4	1	21.01	

40	Январь, занятие5	1	24.01	
41	Январь, занятие6	1	31.01	
42	Январь, занятие7	1	4.02	
43	Февраль, занятие1	1	7.02	
44	Февраль, занятие2	1	11.02	
45	Февраль, занятие 3	1	14.02	
46	Февраль, занятие4	1	18.02	
47	Февраль, занятие5	1	21.02	
48	Февраль, занятие6	1	25.02	
49	Февраль, занятие7	1	28.02	
50	Февраль, занятие8	1	4.03	
51	Март, занятие9	1	7.03	
52	Март, занятие2	1	11.03	
53	Март, занятие3	1	14.03	
54	Март, занятие 4	1	18.03	
55	Март, занятие5	1	21.03	
56	Март, занятие6	1	25.03	
57	Март, занятие7	1	28.03	
58	Март, занятие8	1	1.04	
59	Март, занятие9	1	4.04	
60	Апрель, занятие1	1	8.04	
61	Апрель, занятие2	1	11.04	
62	Апрель, занятие3	1	15.04	
63	Апрель, занятие4	1	18.04	
64	Апрель, занятие6	1	22.04	
65	Апрель, занятие7	1	25.04	
66	Апрель, занятие 8	1	29.04	
67	Апрель, занятие 9	1	2.05	
68	Апрель, занятие 10	1	6.05	
69	Май, занятие 1	1	7.05	
70	Май, занятие 2	1	9.05	
71	Май, занятие 3	1	13.05	
72	Май, занятие 4	1	14.05	
73	Май, занятие 5	1	16.05	
74	Май, занятие 6	1	20.05	
75	Май, занятие 7	1	21.05	
76	Май, занятие 8	1	23.05	
77	Май, занятие 9	1	27.05	
	Итого	77 часа		

Подвижные игры, в группе раннего возраста 2 – 3 года

«Бегите ко мне»
 «К мишке в гости»
 «К лисичке в гости»
 «Собери колечки»
 «Собери пирамидку»
 «Доползи до игрушки»
 «Собери комочки»
 «Скати с горки»
 «Подпрыгни до ладони»
 «Проползи под дугой»
 «Подпрыгни как мячик»
 «Пройди по дорожке»

«Через ручеек»
«Лови мяч»
«Пройди по мостику»
«Попрыгай как мячик»
«Прокати мяч и догони его»
«Перешагни через палку»
«Мой веселый звонкий мяч»

От 3 лет до 4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастик (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

Основные движения:

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

бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках;

высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150м;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

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

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

Строевые упражнения:

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

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

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры.

Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

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

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

Планирование во второй младшей группе (от 3 до 4 лет)

№	Месяц, номер занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Фактически проведено
1	Сентябрь, занятие1	1	5.09	
2	Сентябрь, занятие2	1	6.09	
3	Сентябрь, занятие3	1	8.09	
4	Сентябрь, занятие4	1	12.09	
5	Сентябрь, занятие5	1	13.09	
6	Сентябрь, занятие6	1	15.09	
7	Сентябрь, занятие7	1	19.09	
8	Сентябрь, занятие8	1	20.09	
9	Сентябрь, занятие9	1	22.09	
10	Сентябрь, занятие10	1	26.09	
11	Сентябрь, занятие11	1	27.09	
12	Сентябрь, занятие12	1	29.09	
13	Октябрь, занятие1	1	3.10	
14	Октябрь, занятие2	1	4.10	
15	Октябрь, занятие 3	1	6.10	
16	Октябрь, занятие4	1	10.10	
17	Октябрь, занятие 5	1	11.10	
18	Октябрь, занятие 6	1	13.10	
19	Октябрь, занятие 7	1	17.10	
20	Октябрь, занятие 8	1	20.10	
21	Октябрь, занятие 9	1	24.10	
22	Октябрь, занятие 10	1	27.10	
23	Октябрь, занятие 11	1	31.10	
24	Ноябрь, занятие 1	1	1.11	
25	Ноябрь, занятие 2	1	7.11	
26	Ноябрь, занятие 3	1	8.11	
27	Ноябрь, занятие 4	1	10.11	
28	Ноябрь, занятие 5	1	14.11	
29	Ноябрь, занятие 6	1	15.11	
30	Ноябрь, занятие 7	1	17.11	
31	Ноябрь, занятие 8	1	21.11	
32	Ноябрь, занятие 9	1	22.11	
33	Ноябрь, занятие 10	1	24.11	
34	Ноябрь, занятие 11	1	28.11	
35	Ноябрь, занятие 12	1	29.11	
36	Декабрь, занятие 1	1	1.12	
37	Декабрь, занятие2	1	5.12	
38	Декабрь, занятие3	1	6.12	
39	Декабрь, занятие4	1	8.12	
40	Декабрь, занятие5	1	12.12	
41	Декабрь, занятие6	1	13.12	
42	Декабрь, занятие7	1	15.12	

43	Декабрь, занятие8	1	19.12	
44	Декабрь, занятие9	1	20.12	
45	Декабрь, занятие10	1	22.12	
46	Декабрь, занятие11	1	26.12	
47	Декабрь, занятие12	1	27.12	
48	Декабрь, занятие13	1	29.12	
49	Январь, занятие 1	1	9.01	
50	Январь, занятие2	1	10.01	
51	Январь, занятие3	1	12.01	
52	Январь, занятие4	1	16.01	
53	Январь, занятие5	1	17.01	
54	Январь, занятие6	1	19.01	
55	Январь, занятие7	1	23.01	
56	Январь, занятие8	1	26.01	
57	Январь, занятие9	1	30.01	
58	Январь, занятие7	1	31.01	
59	Февраль, занятие1	1	2.02	
60	Февраль, занятие2	1	6.02	
61	Февраль, занятие 3	1	7.02	
62	Февраль, занятие4	1	9.02	
63	Февраль, занятие5	1	13.02	
64	Февраль, занятие6	1	14.02	
65	Февраль, занятие7	1	16.02	
66	Февраль, занятие8	1	20.02	
67	Февраль, занятие9	1	21.02	
68	Февраль, занятие10	1	27.02	
69	Февраль, занятие11	1	28.02	
70	Март, занятие1	1	1.03	
71	Март, занятие2	1	5.03	
72	Март, занятие 3	1	6.03	
73	Март, занятие4	1	12.03	
74	Март, занятие5	1	13.03	
75	Март, занятие6	1	15.03	
76	Март, занятие7	1	19.03	
77	Март, занятие8	1	20.03	
78	Март, занятие9	1	22.03	
79	Март, занятие8	1	26.03	
80	Март, занятие8	1	27.03	
81	Март, занятие8	1	29.03	
82	Апрель, занятие1	1	2.04	
83	Апрель, занятие2	1	3.04	
84	Апрель, занятие3	1	5.04	
85	Апрель, занятие4	1	9.04	
86	Апрель, занятие6	1	10.04	
87	Апрель, занятие7	1	12.04	
88	Апрель, занятие 8	1	16.04	
89	Апрель, занятие 9	1	17.04	
90	Апрель, занятие10	1	19.04	
91	Апрель, занятие11	1	23.04	
92	Апрель, занятие12	1	24.04	
93	Апрель, занятие13	1	26.04	
94	Апрель, занятие14	1	30.04	
95	Май, занятие 1	1	3	

96	Май, занятие 2	1	7	
97	Май, занятие 3	1	10	
98	Май, занятие 4	1	14	
99	Май, занятие 5	1	15	
100	Май, занятие 6	1	17	
101	Май, занятие 7	1	21	
102	Май, занятие 8	1	22	
103	Май, занятие 9	1	24	
104	Май, занятие 10	1	28	
105	Май, занятие 11	1	29	
106	Май, занятие 12	1	31	
	Итого	106 часов		

Подвижные игры для детей (3 до 4 лет)

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры, более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Сентябрь

2 нед. «Бегите ко мне»

3 нед. « Воробышки и кот»

4 нед. «Быстро в домик»

Октябрь

2 нед. «Ловкий шофер»

3 нед. «Зайка серый умывается»

4 нед. «Поезд»

Ноябрь

1 нед.

«Кто бросит дальше мешочек»

«Акуленок»

2 нед. «Мыши в кладовой»

3 нед. «По ровненькой дорожке»

4 нед. «Поймай комара»

Декабрь 1 нед. «Коршун и птенчики»

2 нед. «Найди, что спрятано»

3 нед. «Попади в круг»

4 нед. «Птица и птенчики»

Январь

3 нед. «Найди свой цвет»

4 нед. «Лохматый пес»

Февраль

1 нед. «Найди свое место»

2 нед. «Воробышки в гнездышках»

3 нед. «Трамвай»

4 нед. «Береги предмет»

Март 1 нед. «Кролики»

3 нед. «Угадай, кто и где кричит»

4 нед. «Автомобили»

Апрель 1 нед. «Тишина»

2 нед. «Сбей кеглю»

3 нед. «Мы топаем ногами»
4 нед. «Огуречик, огуречик»
Май Повторение уже знакомых игр.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; Проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;

Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная,

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

Бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м;

челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой;

подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места;

Спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

Упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

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

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений.

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

Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок,

притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуёлочкой".

Планирование в средней группе

№	Месяц, номер занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Фактически проведено
1	Сентябрь, занятие 1	1	2.09	
2	Сентябрь, занятие 2	1	5.09	
3	Сентябрь, занятие 3	1	6.09	
4	Сентябрь, занятие 4	1	8.09	
5	Сентябрь, занятие 5	1	12.09	
6	Сентябрь, занятие 6	1	13.09	
7	Сентябрь, занятие 7	1	15.09	
8	Сентябрь, занятие 8	1	19.09	
9	Сентябрь, занятие 9	1	20.09	
10	Сентябрь, занятие 10	1	22.09	
11	Сентябрь, занятие 11	1	26.09	
12	Сентябрь, занятие 12	1	27.09	
13	Сентябрь, занятие 13	1	29.09	
14	Октябрь, занятие 1	1	3.10	
15	Октябрь, занятие 2	1	4.10	
16	Октябрь, занятие 3	1	6.10	
17	Октябрь, занятие 4	1	10.10	
18	Октябрь, занятие 5	1	11.10	
19	Октябрь, занятие 6	1	13.10	
20	Октябрь, занятие 7	1	17.10	
21	Октябрь, занятие 8	1	18.10	
22	Октябрь, занятие 9	1	20.10	
23	Октябрь, занятие 10	1	24.10	
24	Октябрь, занятие 11	1	25.10	
25	Октябрь, занятие 12	1	27.10	

26	Октябрь, занятие 13	1	31.10	
27	Ноябрь, занятие 1	1	1.11	
28	Ноябрь, занятие2	1	3.11	
29	Ноябрь, занятие3	1	8.11	
30	Ноябрь, занятие4	1	10.11	
31	Ноябрь, занятие5	1	14.11	
32	Ноябрь, занятие6	1	15.11	
33	Ноябрь, занятие7	1	17.11	
34	Ноябрь, занятие8	1	21.11	
35	Ноябрь, занятие9	1	22.11	
36	Ноябрь, занятие 10	1	24.11	
37	Ноябрь, занятие 11	1	28.11	
38	Ноябрь, занятие 12	1	29.11	
39	Декабрь, занятие 1	1	1.12	
40	Декабрь, занятие2	1	5.12	
41	Декабрь, занятие3	1	6.12	
42	Декабрь, занятие4	1	8.12	
43	Декабрь, занятие5	1	12.12	
44	Декабрь, занятие6	1	13.12	
45	Декабрь, занятие7	1	15.12	
46	Декабрь, занятие8	1	19.12	
47	Декабрь, занятие9	1	20.12	
48	Декабрь, занятие10	1	22.12	
49	Декабрь, занятие11	1	26.12	
50	Декабрь, занятие12	1	29.12	
51	Январь, занятие 1	1	9.01	
52	Январь, занятие2	1	10.01	
53	Январь, занятие3	1	12.01	
54	Январь, занятие4	1	16.01	
55	Январь, занятие5	1	17.01	
56	Январь, занятие6	1	19.01	
57	Январь, занятие7	1	23.01	
58	Январь, занятие		24.01	
59	Январь, занятие		26.01	
60	Февраль, занятие1	1	2.02	
61	Февраль, занятие2	1	6.02	
62	Февраль, занятие 3	1	7.02	
63	Февраль, занятие4	1	9.02	
64	Февраль, занятие5	1	13.02	
65	Февраль, занятие6	1	14.02	
66	Февраль, занятие7	1	16.02	
67	Февраль, занятие8	1	20.02	
68	Февраль, занятие9	1	21.02	
69	Февраль, занятие10	1	23.02	
70	Февраль, занятие11	1	27.02	
71	Февраль, занятие 12	1	28.02	
72	Март, занятие1	1	1.03	
73	Март, занятие2	1	5.03	
74	Март, занятие3	1	6.03	
75	Март, занятие4	1	12.03	
76	Март, занятие5	1	13.03	
77	Март, занятие6	1	15.03	
78	Март, занятие7	1	19.03	

79	Март, занятие8	1	20.03	
80	Март, занятие9	1	22.03	
81	Март, занятие10	1	26.03	
82	Март, занятие11	1	27.03	
83	Март, занятие12	1	29.03	
84	Апрель, занятие1	1	2.04	
85	Апрель, занятие2	1	3.04	
86	Апрель, занятие3	1	5.04	
87	Апрель, занятие4	1	9.04	
88	Апрель, занятие6	1	10.04	
89	Апрель, занятие7	1	12.04	
90	Апрель, занятие 8	1	16.04	
91	Апрель, занятие 9	1	17.04	
92	Апрель, занятие10	1	19.04	
93	Апрель, занятие11	1	23.04	
94	Апрель, занятие12	1	24.04	
95	Апрель, занятие13	1	26.04	
97	Май, занятие 1	1	3.05	
98	Май, занятие 2	1	7.05	
99	Май, занятие 3	1	10.05	
100	Май, занятие 4	1	14.05	
101	Май, занятие 5	1	15.05	
102	Май, занятие 6	1	17.05	
103	Май, занятие 7	1	21.05	
104	Май, занятие 8	1	22.05	
105	Май, занятие 9	1	24.05	
106	Май, занятие 10	1	28.05	
107	Май, занятие 11	1	29.05	
108	Май, занятие 12	1	31.05	
	Итого	108		

Подвижные игры для детей средней группы 4 – 5 лет

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Сентябрь

1 нед. «Найди себе пару»

НОД на воздухе «Автомобили»

2 нед. «Самолеты»

3 нед. НОД «Мяч через сетку»

4 нед. «У медведя во бору»

НОД на воздухе «Подбрось – поймай»

Октябрь

1 нед. «Кот и мыши»

2 нед. НОД на воздухе «Ловишки»

3 нед. «Найди, где спрятано»

НОД на воздухе «Цветные автомобили»

4 нед. НОД на воздухе «Лошадки»

Ноябрь

1 нед. «Рыбак»

2 нед. «Самолеты» (другой вариант)

3 нед. «Лиса в курятнике»

Декабрь

2 нед. «Кто ушел»

3 нед. «Зайцы и волк»

4 нед. «Птички и кошка»

Январь

1 нед. «Кролики»нар.игра

2 нед. «Два мороза»

Февраль

1 нед. «Котята и щенята»

2 нед. «Пастух и стадо»

4 нед. «Перелет птиц»

Март

1 нед. НОД на воздухе «Зайка серый умывается»

2 нед. «Бездомный заяц»

4 нед. «Охотник и зайцы»

Апрель

1 нед. «Позвони в погремушку»

НОД на воздухе «Сбей булаву»

2 нед. «Найди и промолчи»

3 нед. НОД на воздухе «Догони пару»

Май Повторение ранее разученных игр

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередуясь шагом;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно,

поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легких

ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

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

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планирование в старшей группе

№	Месяц, номер занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Фактически проведено
1	Сентябрь, занятие 1	1	1.09	
2	Сентябрь, занятие 2	1	4.09	
3	Сентябрь, занятие 3	1	6.09	
4	Сентябрь, занятие 4	1	8.09	
5	Сентябрь, занятие 5	1	11.09	
6	Сентябрь, занятие 6	1	13.09	
7	Сентябрь, занятие 7	1	15.09	
8	Сентябрь, занятие 8	1	18.09	
9	Сентябрь, занятие 9	1	20.09	
10	Сентябрь, занятие 10	1	22.09	
11	Сентябрь, занятие 11	1	25.09	
12	Сентябрь, занятие 12	1	27.09	
13	Сентябрь, занятие 13	1	29.09	
14	Октябрь, занятие 1	1	2.10	
15	Октябрь, занятие 2	1	4.10	
16	Октябрь, занятие 3	1	6.10	
17	Октябрь, занятие 4	1	9.10	
18	Октябрь, занятие 5	1	11.10	
19	Октябрь, занятие 6	1	13.10	
20	Октябрь, занятие 7	1	16.10	
21	Октябрь, занятие 8	1	18.10	
22	Октябрь, занятие 9	1	20.10	
23	Октябрь, занятие 10	1	23.10	
24	Октябрь, занятие 11	1	25.10	
25	Октябрь, занятие 12	1	27.10	
26	Октябрь, занятие 13	1	31.10	
27	Ноябрь, занятие 1	1	1.11	
28	Ноябрь, занятие 2	1	3.11	
29	Ноябрь, занятие 3	1	6.11	
30	Ноябрь, занятие 4	1	8.11	

31	Ноябрь, занятие5	1	10.11	
32	Ноябрь, занятие6	1	13.11	
33	Ноябрь, занятие7	1	15.11	
34	Ноябрь, занятие8	1	17.11	
35	Ноябрь, занятие9	1	20.11	
36	Ноябрь, занятие 10	1	22.11	
37	Ноябрь, занятие 11	1	24.11	
38	Ноябрь, занятие 12	1	27.11	
39	Декабрь, занятие 1	1	1.12	
40	Декабрь, занятие2	1	4.12	
41	Декабрь, занятие3	1	6.12	
42	Декабрь, занятие4	1	8.12	
43	Декабрь, занятие5	1	11.12	
44	Декабрь, занятие6	1	13.12	
45	Декабрь, занятие7	1	15.12	
46	Декабрь, занятие8	1	18.12	
47	Декабрь, занятие9	1	20.12	
48	Декабрь, занятие10	1	22.12	
49	Декабрь, занятие11	1	25.12	
50	Декабрь, занятие12	1	29.12	
51	Январь, занятие 1	1	10.01	
52	Январь, занятие2	1	12.01	
53	Январь, занятие3	1	15.01	
54	Январь, занятие4	1	17.01	
55	Январь, занятие5	1	19.01	
56	Январь, занятие6	1	22.01	
57	Январь, занятие7	1	24.01	
58	Январь, занятие8	1	26.01	
59	Февраль, занятие1	1	2.02	
60	Февраль, занятие2	1	5.02	
61	Февраль, занятие 3	1	7.02	
62	Февраль, занятие4	1	9.02	
62	Февраль, занятие5	1	12.02	
63	Февраль, занятие6	1	14.02	
64	Февраль, занятие7	1	16.02	
65	Февраль, занятие8	1	19.02	
66	Февраль, занятие9	1	21.02	
67	Февраль, занятие10	1	23.02	
68	Февраль, занятие11	1	26.02	
69	Февраль, занятие 12	1	28.02	
70	Март, занятие1	1	1.03	
71	Март, занятие2	1	4.03	
72	Март, занятие3	1	6.03	
73	Март, занятие4	1	11.03	
74	Март, занятие5	1	13.03	
75	Март, занятие6	1	15.03	
76	Март, занятие7	1	18.03	
77	Март, занятие8	1	20.03	
78	Март, занятие9	1	22.03	
79	Март, занятие10	1	25.03	
80	Март, занятие11	1	27.03	
81	Март, занятие12	1	29.03	
83	Апрель, занятие1	1	1.04	

84	Апрель, занятие2	1	3.04	
85	Апрель, занятие3	1	5.04	
86	Апрель, занятие4	1	8.04	
87	Апрель, занятие 5	1	10.04	
88	Апрель, занятие 6	1	12.04	
89	Апрель, занятие7	1	15.04	
90	Апрель, занятие8	1	17.04	
91	Апрель, занятие9	1	19.04	
92	Апрель, занятие 10	1	22.04	
93	Апрель, занятие 11	1	24.04	
94	Апрель, занятие 12	1	29.04	
95	Май, занятие1	1	3.05	
96	Май, занятие2	1	6.05	
97	Май, занятие3	1	8.05	
98	Май, занятие 4	1	10.05	
99	Май, занятие 5	1	13.05	
101	Май, занятие 6	1	15.05	
102	Май, занятие 7	1	17.05	
103	Май, занятие 8	1	20.05	
104	Май, занятие 9	1	22.05	
105	Май, занятие 10	1	24.05	
106	Май, занятие 11	1	27.05	
107	Май, занятие 12	1	29.05	
108	Май, занятие 13	1	31.05	
	Итого	108		

Подвижные игры для детей старшая группы (5 - 6 лет)

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Сентябрь

1 нед. «Мышеловка»

НОД на воздухе «Ловишки»

2 нед. «Сделай фигуры»

НОД на воздухе «Мы веселые ребята»

3 нед. «Удочка»

Октябрь

1 нед. «Ловишки» (с ленточкой)

2 нед. «Не оставайся на полу»

3 нед. «Мяч водящему»

4 нед. «Гуси – лебеди»

НОД на воздухе «Ловишки – перебежки»

«Затейники»

Ноябрь

1 нед. «Пожарные на учении»

2 нед. «Уголки»

3 нед. НОД на воздухе «Эстафета парами»

4 нед. НОД на воздухе «Брось флажок»

Декабрь

1 нед. «Бездомный заяц»

2 нед. «Два мороза»

НОД на воздухе «Мороз Красный нос»

2 нед. «Школа мяча»

3 нед. «Охотники и зайцы»

4 нед. «Хитрая лиса»

Январь

1 нед. Медведь и пчелы»

НОД на воздухе «Ловишки парами» «Сбей кеглю»

2 нед. «Встречные перебежки»

3 нед. «Пустое место»

НОД на воздухе «Дорожка препятствий»

Февраль

2 нед. НОД на воздухе «Кто быстрее»

4 нед. «Гуси – лебеди»

Март

1 нед. НОД на воздухе «Гори, гори ясно!»

1 нед. НОД на воздухе «Пронеси мяч, не задев кеглю»

4 нед. НОД на воздухе «Серсо»

Апрель

1 нед. НОД на воздухе «Кто лучше прыгнет?»

2 нед. «Забрось мяч в кольцо»

3 нед. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку»

НОД на воздухе «Кто сделает меньше прыжков?»

4 нед. «С кочки на кочку»

НОД на воздухе «Сбей кеглю»

Май

3 нед. «Попади в обруч»

НОД на воздухе «Кто выше?»

4 нед. «Караси и щука»

НОД на воздухе «Классы»

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития

психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

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

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

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

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);

высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами;

челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;

впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении

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

Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм,

поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двух шажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на

горку "лесенкой", "ёлочкой".

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

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

Планирование в подготовительной группе

№	Месяц, номер занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Фактически проведено
1	Сентябрь, занятие 1	1	4	
2	Сентябрь, занятие 2	1	5	
3	Сентябрь, занятие 3	1	7	
4	Сентябрь, занятие 4	1	11	
5	Сентябрь, занятие 5	1	12	
6	Сентябрь, занятие 6	1	14	
7	Сентябрь, занятие 7	1	18	
8	Сентябрь, занятие 8	1	19	
9	Сентябрь, занятие 9	1	21	
10	Сентябрь, занятие 10	1	25	
11	Сентябрь, занятие 11	1	26	
12	Сентябрь, занятие 12	1	28	
13	Октябрь, занятие 13	1	2	
14	Октябрь, занятие 1	1	3	
15	Октябрь, занятие 2	1	5	
16	Октябрь, занятие 3	1	9	
17	Октябрь, занятие 4	1	10	
18	Октябрь, занятие 5	1	12	
19	Октябрь, занятие 6	1	16	
20	Октябрь, занятие 7	1	17	
21	Октябрь, занятие 8	1	19	
22	Октябрь, занятие 9	1	23	
23	Октябрь, занятие 10	1	24	
24	Октябрь, занятие 11	1	26	
25	Октябрь, занятие 12	1	30	
26	Октябрь, занятие 13	1	31	
27	Ноябрь, занятие 1	1	2	
28	Ноябрь, занятие 2	1	6	
29	Ноябрь, занятие 3	1	7	
30	Ноябрь, занятие 4	1	9	
31	Ноябрь, занятие 5	1	13	
32	Ноябрь, занятие 6	1	14	
33	Ноябрь, занятие 7	1	16	
34	Ноябрь, занятие 8	1	20	
35	Ноябрь, занятие 9	1	21	
36	Ноябрь, занятие 10	1	23	
37	Ноябрь, занятие 11	1	27	
38	Ноябрь, занятие 12	1	28	
39	Ноябрь, занятие 13	1	30	
40	Декабрь, занятие 1	1	4	
41	Декабрь, занятие 2	1	5	
42	Декабрь, занятие 3	1	7	

43	Декабрь, занятие4	1	11	
44	Декабрь, занятие5	1	12	
45	Декабрь, занятие6	1	14	
46	Декабрь, занятие7	1	18	
47	Декабрь, занятие8	1	19	
48	Декабрь, занятие9	1	21	
49	Декабрь, занятие10	1	25	
50	Декабрь, занятие11	1	26	
51	Декабрь, занятие 12	1	28	
52	Январь, занятие1	1	9	
53	Январь, занятие2	1	11	
54	Январь, занятие3	1	15	
55	Январь, занятие4	1	16	
56	Январь, занятие5	1	18	
57	Январь, занятие6	1	22	
58	Январь, занятие7	1	23	
59	Январь, занятие8	1	25	
60	Январь, занятие 9	1	29	
61	Январь, занятие10	1	30	
62	Февраль, занятие1	1	1	
63	Февраль, занятие2	1	5	
64	Февраль, занятие3	1	6	
65	Февраль, занятие4	1	8	
66	Февраль, занятие5	1	12	
67	Февраль, занятие6	1	13	
68	Февраль, занятие7	1	15	
69	Февраль, занятие 8	1	19	
70	Февраль, занятие9	1	20	
71	Февраль, занятие10	1	22	
72	Февраль, занятие11	1	26	
73	Февраль, занятие12	1	27	
74	Февраль, занятие13	1	29	
75	Март, занятие1	1	4	
76	Март, занятие2	1	5	
77	Март, занятие3	1	11	
78	Март, занятие4	1	12	
79	Март, занятие5	1	14	
80	Март, занятие6	1	18	
81	Март, занятие7	1	19	
82	Март, занятия8	1	21	
83	Март, занятие9	1	25	
84	Март, занятие10	1	26	
85	Март, занятие11	1	28	
86	Апрель, занятие1	1	1	
87	Апрель, занятие 2	1	2	
88	Апрель, занятие 3	1	4	
89	Апрель, занятие4	1	8	
90	Апрель, занятие5	1	9	
91	Апрель, занятие6	1	11	
92	Апрель, занятие 7	1	15	
93	Апрель, занятие 8	1	16	
94	Апрель, занятие 9	1	18	
95	Апрель, занятие 10	1	22	

96	Апрель, занятие 11	1	23	
97	Апрель, занятие 12	1	25	
98	Апрель, занятие 13	1	29	
99	Апрель, занятие 14	1	30	
101	Май, занятие 1	1	6	
102	Май, занятие 2	1	7	
103	Май, занятие 3	1	13	
104	Май, занятие 4	1	14	
105	Май, занятие 5	1	16	
106	Май, занятие 6	1	20	
107	Май, занятие 7	1	21	
108	Май, занятие 8	1	23	
	Итого	108		

Подвижные игры для детей(6 - 7 лет)

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Сентябрь 2нед. «Быстро возьми, быстро положи»

НОД на воздухе «Водяной» (народная)

3 нед. «Перемени предмет»

4 нед. «Кого назвали, тот ловит мяч»

Октябрь

1 нед. «Лягушки и цапля»

2 нед. «Не попадись»

3 нед. НОД на воздухе «Яблоки, груши, сливы»

4 нед. «Ловишка, бери ленту»

Ноябрь

1 нед. «Догони свою пару»

2 нед. «Ловишки с мячом»

3 нед. «Перелет птиц»

4 нед. «Волк во рву»

Декабрь

1нед. «Совушка»

2 нед. «Ловля обезьян»

3 нед. «Стоп»

4 нед. «Два Мороза»

Январь

2 нед. «Ледышка» (народная)

4 нед. «Чья команда забросит больше мячей в корзину»

Февраль

3 нед. «Чье звено скорее соберется»

4 нед. «Жмурки»

Март

2 нед. «Охотники и звери»

3 нед. «Горелки»

4 нед. «Гори, гори ясно»

«Платочек» народная игра

Апрель

1 нед. «Коршун и наседка»

2 нед. «Краски»

3 нед. «Вышибалы»

4 нед. «Салки с ленточкой»

Май

1 нед. «Пылесос»

2 нед. «Веселые соревнования»

3 нед. «Кто самый меткий»

«Кто скорее добежит через препятствия к флажку»

4 нед. «Дорожка препятствий» «Стоп»

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает: воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области

физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни,

физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического

развития и саморазвития;

2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, строится с учетом авторской программы:

- Ю.В. Аристовой. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»

И пособия

- Е. И. Подольской Физическое развитие детей: сюжетно – ролевые занятия. «Мозаика – Синтез», 2013г.

Программа предназначена для детей подготовительной группы 6-7лет.

Программа систематизирует знания детей о здоровом образе жизни, закладывает базовый уровень навыков здоровьесбережения, гражданственности, патриотизма и направлена на преемственность связей с последующим уровнем образования.

Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотического воспитания детей «Будь здоров, как Максим Орлов» (подготовительные группы)

Цель Программы:

Создание модели образовательного процесса по формированию у детей самостоятельности и ответственности в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, мотивации к занятиям физической культурой и спортом основ гражданственности и патриотичности.

Задачи Программы:

- формирование у детей основ культуры здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма воспитанников;
- развитие у детей двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для формирования интегративных качеств личности ребёнка;
- воспитание навыков собственного здоровьесбережения, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание уважения к отечественным традициям и социокультурным ценностям;
- формирование знаний о спортивных достижениях нашей страны;
- формирование основ гражданственности и патриотизма.

Целевые ориентиры на этапе завершения реализации программы.

Планируемые результаты.

- Ребёнок понимает основные ценности ориентиры культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к ним
- ощущает свою причастность традициям и историческим ценностям Родины, осознаёт себя гражданином России;

- приобретает положительные эмоциональные качества, навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, владеет различными приёмами коммуникации;
- приобретает понимание собственной области интересов;
- активен в познавательной области жизнедеятельности, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи;
- владеет умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов деятельности (речевыми, литературными, изобразительными, игровыми и пр.);
- воспринимает предстоящую школьную жизнь как новый, интересный этап развития и познания мира.

Основные формы и методы

- ☐ Чтение – воспитатели
- ☐ Беседа – воспитатели
- ☐ Игра: дидактическая, сюжетно-ролевая – воспитатели.
- ☐ Досуги, развлечения, подвижная, спортивная игры- инструктор

Реализация парциальной программы «Будь здоров, как Максим Орлов» в педагогическом процессе по физическому развитию детей подготовительных к школе групп МДОУ

Месяц	Мероприятие	тема	задачи
Ноябрь	досуг	3 тайны М.Орлова «Чтобы крепким быть и сильным, ешь морковь и апельсины»	Конкретизировать знания детей о 3-х тайнах М.Орлова, активно и доброжелательно взаимодействовать с окружающими. Развивать физические качества детей, прививать стремление к ЗОЖ.
Декабрь	Спортивная игра (на воздухе)	«Суровый бой ведет хоккейная дружина»	Сформировать привычку к ЗОЖ, вызвать желание заниматься физкультурой и спортом. Развитие интереса к хоккею. Воспитывать силу воли, стремление добиваться результата.
Февраль	Развлечение	«Я – спортсмен, как Силачев, я здоров, как Макс Орлов»	Воспитывать потребность в занятиях физкультурой и спортом, вызвать у детей желание представить себя в роли спортсмена, развивать физические качества, навык сотрудничества со сверстниками
Март	Развлечение	«Солнце, воздух и вода - для здоровья друзья!» (еще 3 тайны М.Орлова)	Понимать значение основных ценностей культуры ЗОЖ, соблюдение элементарных правил культуры ЗОЖ через игру, охраны своего здоровья. Развитие у детей двигательной активности.
Апрель	Спортивное развлечение с родителями	«В здоровом теле – здоровый дух, так сказал нам Макс Орлов»	Укрепление здоровья семьи, Повышение функциональных возможностей организма; воспитание навыков коллективного

			взаимодействия и сотрудничества
Май	День здоровья	«Будь здоров, как Максим Орлов»	Продолжать формировать представление о ЗОЖ, о значении правильного питания, прививать полезные привычки; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, продолжать развивать двигательные умения навыки детей.

2.3. Вариативность форм, методов и средств реализации Федеральной программы

зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Федеральной программы учитываю субъектные проявления ребёнка в двигательной деятельности: его интерес,

инициативность и желание заниматься той или иной двигательной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении этой деятельности; двигательное творчество, достижение результата. Интеграция образовательных областей при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

Использую различные формы реализации Федеральной программы в соответствии с видом деятельности и возрастными особенностями:

1,6 -3 года

Двигательная деятельность

- основные виды движений;
- общеразвивающие упражнения;
- простые подвижные игры

3 – 7 лет

Двигательная деятельность

- основные виды движений;
- общеразвивающие упражнения
- спортивные упражнения;
- подвижные игры;
- элементы спортивных игр, эстафеты.

При организации обучения дополняю традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

- 1) репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);
- 2) метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;
- 3) при применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);
- 4) исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения учитываю возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения,

реализуемые цели и задачи, прогнозируемые возможные результаты.

Формы образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»			
в ходе режимных моментов	в процессе организации педагогом различных видов детской деятельности	в ходе самостоятельной деятельности детей	во взаимодействии с семьями
Формы организации детей			
Индивидуальные Подгрупповые	Групповые, Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые, Подгрупповые Индивидуальные
Наблюдение; беседа; рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта; игра; игровое упражнение; физкультминутки; логоритмические игры и упражнения; др.	Занятия по физическому развитию; изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов для игр; игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); тематические досуги; соревнования; др.	Изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов для игр; игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); самостоятельное рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта; самостоятельная деятельность в уголке подвижных игр;	Создание соответствующей предметно- развивающей среды; проектная деятельность; экскурсии; прогулки; совместные праздники и досуги;

При реализации Федеральной программы использую различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные,
- естественные и искусственные

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Двигательная деятельность			
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор по физической

			культуре, воспитатели
2	Физкультурные занятия: - в зале - на воздухе	2 раза в неделю 1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
3	Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
4	Подвижные, спортивные, народные игры на прогулке	Ежедневно	Воспитатели
5	Физкультурные досуги, развлечения	1 раз в месяц	Инструктор по фк.
6	Физкультурные праздники	2 раза в год	Инструктор по физической культуре
7	Дни здоровья	2 раза в год	Инструктор по физической культуре
8	Развлечения	летние	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатель.

2.5.Способы и направления поддержки детской инициативы.

Ранний возраст (от 1,6 мес. до 3 лет)

Физическое развитие

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни:

- Взрослые поощряют детей за соблюдение правил личной гигиены.

В сфере развития различных видов двигательной активности:

- Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации;
- Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

Дошкольный возраст (3- 7 лет)

Физическое развитие

- Предоставлять возможность детям самостоятельно использовать приобретенные умения и навыки в повседневной жизни и деятельности.
- Поддерживать и развивать детскую инициативность.
- Предоставлять возможность детям видоизменять подвижные игры новым содержанием, усложнением правил, введением новых ролей.
- Поддерживать диалоги детей о событиях физкультурной и спортивной жизни детского сада, города, страны, поощрять использование различных источников информации.
- Создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся

*обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

*обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДОО,
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями).
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих принципов:

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей)
- 2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе;
- 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей)
- 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье:

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

- 1) диагностико-аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка;
- 2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов
- 3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи;

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка
- 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
- 3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО.

6. Работа с родителями.		
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы, памятки, буклеты.	в течение года
2.	Открытые занятия по физкультуре	ноябрь
3.	Открытые занятия кружка «Танцевальная карусель»	январь
4.	Участие родителей на физкультурно-оздоровительные праздники	Согласно плану
5.	Выступления на родительских собраниях: Тема: «Утренняя зарядка дома». Тема «ЗОЖ в семье» Тема: «Дети и игры» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период.	сентябрь сентябрь май
6.	Анкетирование родителей: «Физическое воспитание и приобщение детей к здоровому образу жизни»	Сентябрь

2.7. Направления, задачи и содержание коррекционно- развивающей работы

Задачи КРР на уровне ДОО:

- определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации в ДОО;

своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами;

осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учётом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии или психолого- педагогического консилиума образовательной организации (далее - ППК);

оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам физического развития и воспитания детей дошкольного возраста;

содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию;

КРР организуется: по обоснованному запросу педагогов и родителей (законных представителей); на основании результатов психологической диагностики; на основании рекомендаций ППК.

КРР в ДОУ реализуется в форме групповых и (или) индивидуальных коррекционно-развивающих занятий. Выбор конкретной программы коррекционно-развивающих мероприятий, их количестве, форме организации, методов и технологий реализации определяется ДОУ самостоятельно, исходя из возрастных особенностей и ООП обучающихся.

Содержание КРР для каждого обучающегося определяется с учётом его ООП на основе рекомендаций ППК ДОУ.

В образовательной практике определяются нижеследующие категории целевых групп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения:

1) нормотипичные дети с нормативным кризисом развития;

2) обучающиеся с ООП:

с ОВЗ и (или) инвалидностью, получившие статус в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

обучающиеся по индивидуальному учебному плану (учебному расписанию) на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети); часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребёнком в посещении ДОУ;

обучающиеся, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, социальной адаптации;

одаренные обучающиеся;

3) дети и (или) семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, признанные таковыми в нормативно установленном порядке;

4) дети и (или) семьи, находящиеся в социально опасном положении, признанные таковыми в нормативно установленном порядке;

5) обучающиеся "группы риска": проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных проявлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний).

КРР с обучающимися целевых групп в ДОУ осуществляется в ходе всего образовательного процесса, во всех видах и формах деятельности, как в совместной деятельности детей в условиях дошкольной группы, так и в форме коррекционно-развивающих групповых (индивидуальных) занятий.

Содержание КРР на уровне ДО.

Диагностическая работа включает:

своевременное выявление детей, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении;

раннюю (с первых дней пребывания обучающегося в ДОУ) диагностику отклонений в развитии и анализ причин трудностей социальной адаптации;

комплексный сбор сведений об обучающемся на основании диагностической информации от специалистов разного профиля;

изучение, констатацию в развитии ребёнка его интересов и склонностей, одаренности;

выявление и изучение неблагоприятных факторов социальной среды и рисков образовательной среды;

системный разносторонний контроль специалистов за уровнем и динамикой развития обучающегося, а также за созданием необходимых условий, соответствующих особым (индивидуальным) образовательным потребностям обучающегося.

КРР включает:

организация, разработка и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления трудностей в освоении образовательной области физическое развитие;

развитие эмоционально-волевой и личностной сферы обучающегося и психологическую коррекцию его поведения;

Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций ППК по результатам психологической и педагогической диагностики.

2.8. Программы воспитания. Цели. Задачи и направления воспитания

Цели и задачи воспитания.

Общая цель воспитания в ДОУ - личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе и традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Общие задачи воспитания в ДОУ:

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Направления воспитания.

Патриотическое направление воспитания.

1) Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребёнка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

2) Ценности - Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребёнка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.

3) Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и её уклада, народных и семейных традиций.

4) Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование "патриотизма наследника", испытывающего чувство гордости за наследие своих предков

Духовно-нравственное направление воспитания.

1) Цель духовно-нравственного направления воспитания – формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

2) Ценности - жизнь, милосердие, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания.

3) Духовно-нравственное воспитание направлено на развитие ценностно-смысловой сферы дошкольников на основе творческого взаимодействия в детско- взрослой общности, содержанием которого является освоение социокультурного опыта в его культурно-историческом и личностном аспектах.

Физическое и оздоровительное направление воспитания.

1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Целевые ориентиры воспитания.

1) Вся деятельность нацелена на перспективу становления личности и развития ребёнка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные "портреты" ребёнка к концу раннего и дошкольного возрастов.

2) В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и

не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями.

2.8.1. Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам).

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Проявляющий привязанность к близким людям, бережное отношение к живому
Духовно - нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Способный понять и принять, что такое "хорошо" и "плохо". Проявляющий сочувствие, доброту
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Духовно - нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу; Самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора

Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
------------------------------	-----------------	---

2.8.2. Задачи воспитания в образовательной области "Физическое развитие"

соотносятся с физическим и оздоровительным направлениями воспитания.

3.Организационный раздел

3.1.Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Федеральной программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть,
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия).
- 3) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- 4) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды,
- 5) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 6) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной

программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

8) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы).

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС ДОУ выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство (зал), материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей.

РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС ДОУ нужно учитывать:

возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;

задачи образовательной программы для разных возрастных групп;

С учётом возможности реализации образовательной программы ДОУ в различных организационных моделях и формах РППС должна соответствовать:

Требованиям ФГОС ДО

образовательной программе ДОУ;

материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОУ;

возрастными особенностями детей;

воспитываемому характеру обучения детей в ДОУ;

требованиям безопасности и надежности.

В соответствии с ФГОС ДО РППС должна быть содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

В ДОУ должны быть созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Федеральной программы;

2) выполнение ДОУ требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

3) оформленная территория и оборудованные участки для прогулки ДОО.

3.3. Обеспечение методическими материалами средствами обучения и воспитания.

№	Название программы, методического пособия	Автор программы, пособия	Издательство, год издания	Дидактический материал
Образовательная область «Физическое развитие»				
1	Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа Средняя группа, Старшая группа Подготовительная к школе группа.	Пензулаева Л.И.	М.: Мозаика-Синтез, 2012.	
2	Физкультурно – образовательная работа с детьми в ДОУ	Бондаренко Т.М.	И.П. Лакоценина Н.А., Воронеж 2012	
3	Малоповижные игры и игровые упражнения	Борисова М, М.	М.: Мозаика-Синтез, 2014.	

3.4. Режим и распорядок дня

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;

при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться зале.

3.5. Календарный план воспитательной работы.

Наряду с планом проводятся и иные мероприятия согласно Программе воспитания, по ключевым направлениям воспитания и образования детей. Примерный перечень государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО по физическому развитию. Календарный план воспитательной работы (далее — План) разработан в свободной форме с указанием: содержания дел, событий, мероприятий; участвующих дошкольных групп, сроков.

Календарный план воспитательной работы муниципального дошкольного образовательного учреждения

№	Направление рабочей Программы воспитания	Событие	Возраст воспитанников	Мероприятия	
	Духовно-нравственное	День знаний		Инструктор, Муз.рук. Педагоги	
	Духовно-нравственное	День отца в России		Инструктор Педагоги	
	Патриотическое	День Государственного герба Российской Федерации		Инструктор Педагоги	
	Патриотическое	День Героев Отечества		Инструктор Педагоги	
	Патриотическое	Снятие блокады Ленинграда		Инструктор Педагоги	
	Патриотическое	День памяти о россиянах, исполняющих служебный долг за пределами Отечества		Инструктор Педагоги	
	Патриотическое	День защитника Отечества		Инструктор Педагоги	
	Физическое и оздоровительное	Всемирный день здоровья		Инструктор Педагоги	
	Патриотическое	День космонавтики (12 апреля)		Инструктор Педагоги	
	Патриотическое	День воинской славы России (18 апреля)		Инструктор Педагоги	
	Патриотическое	День Победы (9 мая)		Инструктор, Муз. Рук. Педагоги	

Показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

№ Ф. И. ребенка	Бег 30м		Метание мяча на дальность		Прыжок в длину с места		Наклоны туловища (гибкость)		Подъем Туловища за 30сек		Непрерыв ный бег 300м		Уровень физ. подготовки	

Приложение 1.

Занятость зала на 2023 – 2024 уч.год

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1-я мл. группа Группа № 2 10 мин.	М 16.00 – 16.10	ФК 16.00 – 16.10	М 16.00 – 16.10		ФК 16.00 – 16.10
Младшая группа Группа № 6 15 мин	М 9:30 – 9:45	ФК 9:30 – 9:45	ФК в 9:30 – 9:45	М 9:30 – 9:45	ФК 9:30 – 9:45
Средняя группа Группа № 5 20 мин	М 9.00 – 9.20	ФК в 9.00 - 9:20	М 9.00 – 9.20	ФК 9.30 – 9.50	ФК 9.00 – 9.20
Старшая группа Группа № 1 20 мин	ФК в 9:55 – 10:20	М 9:55 – 10:20	ФК 9:55 – 10:20	М 9:55 – 10:20	ФК 9:55 – 10:00
Подготовительная группа Группа № 4 25 мин	ФК в 10:30 – 11:00	ФК 10:30 – 11:00	ФК 10:30 – 11:00	ФК 10:30 - 11:00	М 10:30 – 11:00

Подготовительная группа Группа № 3 30 мин	ФК в 12:00 – 12:30	ФК 12:00 – 12:30	М 12:00 – 12:30	ФК 12:00 – 12:30	М 12:00 -12:30
--	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------------------

График проведения утренней гимнастики.

Группа	Временной интервал
«Гномики» ранний возраст №2	8.00 – 8.10
«Капелька» мл.гр. №6	8.00 – 8.10
«Кораблик» ср.гр.№5	8.10 – 8.20
«Солнышко» ст.гр.№1	8.20 – 8.30
«Ромашка» подгт.гр.№4	8.30 – 8.40
«Смешарики» подгт.гр.№3	8.40 – 8.50

Приложение 2.

Младшая группа.

Длительность НОД - 15 мин.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки при благоприятных погодных условиях.

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объём НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объём НОД в год
1	Обязательная часть				
1.1	Образовательная область «Физическое развитие» <i>Двигательная деятельность</i>				
1.1.1	Физическая культура	45 мин	3	1620 мин	108

Средняя группа.

Длительность НОД -20 мин.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки при благоприятных погодных условиях.

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объём НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объём НОД в год
1	Обязательная часть				
1.1	Образовательная область «Физическое развитие» <i>Двигательная деятельность</i>				
1.1.1	Физическая культура	60 мин	3	2160 мин	108

Старшая группа.

Длительность занятий – не более 25 мин.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 25 минут в день. Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организовываются 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 образовательная деятельность по физическому развитию осуществляется на открытом воздухе

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объём НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объём НОД в год
-------	---------------------------------	--------------------------------	--------------------	-----------------------------	-----------------

1	Обязательная часть				
1.1	Образовательная область «Физическое развитие» Двигательная деятельность				
1.1.1	Физическая культура	7 5 мин	3	2700 мин	108

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжит ельность НОД в неделю	Объём НОД в неделю	Продолжитель ность НОД в год	Объём НОД в год
1	Обязательная часть				
1.1	Образовательная область «Физическое развитие» Двигательная деятельность				
1.1.1	Физическая культура	90 мин	3	3240 мин	108

Подготовительная группа.

Длительность занятий – 30 мин.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 30 минут в день. Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично занятия по физическому развитию детей организовываются 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 образовательная деятельность по физическому развитию осуществляется на открытом воздухе.

[illegible][illegible]

Таблица оценок физической подготовленности детей 4-5 лет в ДОУ

Тесты	Пол	Возраст(годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности/баллы				
			высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
			100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50%
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест №1. Бег на 30м (сек)	Д.	4,0-4,5	8,3 и меньше	8,4 - 8,8	8,9 - 9,4	9,5- 10,1	10,2 и больше
	М.		8,1 и меньше	8,2 - 8,6	8,7-9,2	9,3 - 9,9	10,0 и больше
	Д.	4,6-4,11	7,9 и меньше	8,0 - 8,4	8,5 – 9,0	9,1 - 9,8	9,9 и больше
	М.		7,6 и меньше	7,7 - 8,1	8,2 – 8,7	8,8 – 9,5	9,6 и больше
	Д.	5,0-5,5	7,2 и меньше	7,3 - 7,8	7,9 - 8,4	8,5 – 9,2	9,3 и больше
	М.		6,9 и меньше	7,0 - 7,5	7,6 - 8,1	8,2 - 8,9	9,0 и больше
Тест №2. Прыжок в длину с места (см)	Д.	4,0-4,5	80 и больше	79 - 68	67 - 56	55 - 42	41 и меньше
	М.		85 и больше	84 - 74	73 - 63	62 - 49	48 и меньше
	Д.	4,6-4,11	90 и больше	89 - 78	77 - 66	65 - 49	48 и меньше
	М.		95 и больше	94 - 84	83 - 73	72 - 59	58 и меньше
	Д.	5,0-5,5	95 и больше	94 - 84	83 - 73	72 - 56	55 и меньше
	М.		105 и больше	104 - 94	93 - 83	82 - 69	68 и меньше
Тест №3. Метание мяча на дальность (м)	Д.	4,0-4,11	4.80 и больше	4.70 - 4.10	4.00 - 2.90	2.80 - 2.10	2.00 и меньше
	М.		5,50 и больше	5,40 - 4,90	4,80 - 4,10	4,00 - 2,60	2,50 и меньше

							меньше
	Д.	5,0-5,11	5.90 и больше	5.80 - 5.00	4.90 - 4.00	3.90 - 3.60	3.50 и меньше
	М.		7,50 и больше	7,40 - 5,80	5,70 - 5,00	4,90 - 4,40	3,90 и меньше
Тест №4. Подъем туловища за 30 сек.	Д.	4,0-4,5	11 и больше	10-9	8-7	6-4	3 и меньше
	М.		12 и больше	11	10-9	8-6	5 и меньше
	Д.	4.6-4,11	12 и больше	11-10	9-8	7-5	4 и меньше
	М.		13 и больше	12-11	10-9	8-6	5 и меньше
	Д.	5,0-5,5	12 и больше	11	10-9	8-6	5 и меньше
	М.		13 и больше	12	11-10	9-7	6 и меньше
Тест №5. Наклон вперед с измерением глубины (гибкость)	Д.	4.0	+10	+9+8	+7+3	+2-0	0 и меньше
	М.		+8	+8+6	+5+1	0-2	-3 и меньше
	Д.	5.0	+11	+10+9	+8+4	+3+1	0 и меньше
	М.		+9	+8+7	+6+2	+1-0	-1 и меньше

Таблица оценок физической подготовленности детей 5-6 лет в ДОУ (старший возраст)

Тесты	Пол	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности/баллы				
			Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
			100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50%
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест №1. Бег на 30м (сек)	Д.	5,0-5,5	7,2 и меньше	7,3 - 7,8	7,9 - 8,4	8,5 – 9,2	9,3 и больше
	М.		6,9 и меньше	7,0 - 7,5	7,6 - 8,1	8,2-8,9	9,0 и больше
	Д.	5.6-5.11	7,1 и меньше	7.2 - 7.6	7.7 - 8.2	8,3 – 9,0	9.1 и больше
	М.		6.7 и меньше	6.8 - 7.3	7.4 - 7.9	8.0 - 8.7	8.8 и больше
	Д.	6.0-6.5	6.8 и меньше	6.9 - 7.3	7.4 - 7.9	8.0 - 8.7	8.8 и больше
	М.		6.4 и меньше	6.5 - 6.9	7.0 - 7.5	7.6 - 8.3	8.4 и больше
Тест №2. Прыжок в длину с места	Д.	5,0-5,5	95 и больше	94 - 84	83 - 73	72 - 56	55 и меньше
	М.		105 и больше	104 - 94	93 - 73	82 - 69	68 и меньше
	Д.	5.6-5.11	105 и больше	104 - 94	93 - 73	82 - 69	68 и меньше
	М.		115 и больше	114 - 102	101 - 89	88 - 73	72 и меньше
	Д.	6.0-6.5	110 и больше	109 - 99	98 - 88	87 -74	73 и меньше
	М.		122 и больше	121 - 109	108 - 96	95 - 80	79 и меньше
Тест №3. Метание мяча на дальность	Д.	5.0-5.11	5.90 и больше	5.80-5.00	4.90-4.00	3.90-3.60	3.50 и меньше
	М.		7.50 и больше	7.40-5.80	5.70-5.00	4.90-4.00	3.90 и меньше

	Д.	6.0-6.11	8.30 и больше	8.20-5.50	5.40-4.80	4.70-3.40	3.30 и меньше
	М.		9.80 и больше	9.70-7.90	7.80-7.00	6.90-4.50	4.40 и меньше
Тест №4. Подъем туловища за 30 сек.	Д.	5,0-5,5	12 и больше	11	10 - 9	8 - 6	5 и меньше
	М.		13 и больше	12	11 - 10	7 - 9	6 и меньше
	Д.	5.6-5.11	13 и больше	12-11	10 - 9	8 - 6	5 и меньше
	М.		14 и больше	13-12	11 - 10	9 - 7	6 и меньше
	Д.	6.0-6.5	13 и больше	12	11 - 10	9 - 7	6 и меньше
	М.		15 и больше	14-13	11 - 10	9 - 7	7 и меньше
Тест №5. Наклон вперед с измер. глубины (гибкость)	Д.	5.0	+11 и больше	+11 +9	+8 +4	+3 +1	0 и меньше
	М.		+9 и больше	+9 +7	+6 +2	+1-0	-1 и меньше
	Д.	6.0	+13 и больше	+13 +10	+9 +5	+4 +2	+1 и меньше
	М.		+10 и больше	+10 +8	+7 +3	+2 +1	0 и меньше
Тест №6. Бег на 300 м. (сек)	Д.	5.0-5.5	1.26- и меньше	1.27-1.42	1.43-1.59	2-2.20	2.21 - и больше
	М.		1.26 – и меньше	1.27-1.42	1.43-1.59	2-2.20	2.21 – и больше
	Д.	5.6-5.11	1.21- и меньше	1.22-1.37	1.38-1.52	1.53-2.14	2.15 – и больше
	М.		1.21 – и меньше	1.22-1.37	1.38-1.52	1.53-2.14	2.15 – и больше
	Д.	6.0-6.5	1.18 – и меньше	1.19-1.34	1.35-1.50	1.51-2.12	2.13 – и больше

	М.		1.16 – и меньше	1.17-1.32	1.33-1.48	1.49-2.09	2.10 – и больше
--	----	--	-----------------	-----------	-----------	-----------	-----------------

Таблица оценок физической подготовленности детей 6-7 лет в ДОУ

Тесты	Пол	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности/баллы				
			высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
			100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50%
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест №1. Бег на 30м (сек)	Д.	6.0-6.5	6.8 – и меньше	6.9-7.3	7.4-7.9	8.0-8.7	8.8 – и больше
	М.		6.4 – и меньше	6.5-6.9	7.0-7.5	7.6-8.3	8.4 – и больше
	Д.	6.6-6.11	6.5 – и меньше	6.6-7.0	7.1-7.5	7.6-8.3	8.4 – и больше
	М.		6.1 – и меньше	6.2-6.7	6.8-7.3	7.4-8.0	8.1 – и больше
	Д.	7.0-7.5	6.0 – и меньше	6.1-6.5	6.6-7.0	7.1-7.7	7.8 – и больше
	М.		5.6 – и меньше	5.7-6.1	6.2-6.7	6.8-7.4	7.5 – и больше
Тест №2. Прыжок в длину с места	Д.	6.0-6.5	110 - и больше	109 - 99	98 - 88	87 - 74	73 – и меньше
	М.		122 – и больше	121 - 109	96-108	80-95	79 – и меньше
	Д.	6.6-6.11	120 – и больше	119 - 109	108 - 98	97 - 84	83 – и меньше
	М.		128 – и больше	127 - 115	114 - 102	101 - 86	85 – и меньше
	Д.	7.0-7.5	123 – и больше	122 - 111	110 - 99	98 - 85	84 – и меньше

	М.		130 – и больше	129 - 117	116 - 104	103 - 88	87 – и меньше
Тест №3. Метание мяча на дальность	Д.	6.0-6.11	8.30 - и больше	8.20 - 5.50	5.40 - 4.80	4.70 - 3.40	3.30 - и меньше
	М.		9.80 - и больше	9.70 - 7.90	7.80 - 7.00	6.90 - 4.50	4.40 - и меньше
	Д.	7.0-7.11	11.80 - и больше	11.70 - 8.40	8.30 - 7.70	7.60 - 5.60	5.50 - и меньше
	М.		13.80 - и больше	13.70 - 10.10	10.00 - 8.00	7.90 - 6.10	6.00 - и меньше
Тест №4. Подъем туловища за 30 сек.	Д.	6.0-6.5	13 – и больше	12	11 - 10	9 - 7	6 – и меньше
	М.		15 – и больше	14 - 13	11 - 10	9 - 7	7 – и меньше
	Д.	6.6-6.11	14 – и больше	13 - 12	11 - 10	9 - 7	6 – и меньше
	М.		15 – и больше	14	13 - 12	11 - 9	8 – и меньше
	Д.	7.0-7.5	15 – и больше	14 - 13	12 - 11	10 - 8	7 – и меньше
	М.		16 – и больше	15 - 14	13 - 12	11 - 9	8 – и меньше
Тест №5. Наклон вперед с измерением глубины (гибкость)	Д.	6.0	+13 и больше	+13 + 10	+9 +5	+4 +2	+1 и меньше
	М.		+10 и больше	+10 +9	+7 +3	+2 +1	0 и меньше
	Д.	7.0	+18 и больше	+18 +15	+14 +9	+3 +8	+2 и меньше
	М.		+11 больше	+11 +9	+8 +4	+3 +2	+1 и меньше
Тест №6. Бег на 300м. (сек)	Д.	6.0-6.5	1.18 – и меньше	1.19 - 1.34	1.35 - 1.50	1.51 - 2.12	2.13 и больше
	М.		1.16 – и меньше	1.17 - 1.32	1.33 - 1.48	1.49 - 2.09	2.10 и больше
	Д.	6.6-6.11	1.14 – и меньше	1.15 - 1.30	1.31 - 1.45	1.46 - 2.07	2.08 и больше
	М.		1.12 – и меньше	1.13 - 1.28	1.29 - 1.43	1.44 - 2.05	2.06 и больше

	Д.	7.0-7.5	1.10 – и меньше	1.11 - 1.26	1.27 - 1.42	1.43 - 2.04	2.05 и больше
	М.		1.08 и меньше	1.09 - 1.24	1.25 - 1.40	1.41 - 2.01	2.02 и больше

Диагностика

Оценка качества овладения детьми основными навыками и умениями.

Проводится 3 раза в год (сентябрь, январь, май)

Показатели физической подготовленности 2-х летних детей по физическим тестам (приказ №186)

№1. Перешагивание через препятствия высотой 15см – гимнастические палки, положенные на расстоянии 50см. Выполнение – не сбил ни одной палки.
№2. Вставание на ящик и сход с него. Ребенок самостоятельно поднимается на ступеньку высотой 15см и спускается с нее не менее 3р.
№3. Лазание по стремянке вверх-вниз на высоту не менее 1,5м и спускается вниз.
№4. Метание мяча на дальность: выбирается малый резиновый мяч 4-5см в диаметре, выполняется 3 попытки, результат – по лучшей попытке.

Тесты для детей группы раннего возраста (2лет)
(Т.А.Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»)

Тест.№1	Тест.№2	Тест.№3	Тест.№4
Определить координационные способности	Определить координационные способности	Определить силовые и координационные способности.	Определить координацию движений рук, их силу.
Перешагивание через препятствия (палки), положенные на расстоянии 50см друг от друга на высоте 15см. Тест считается выполненным, если ребенок прошел препятствие, не потеряв равновесие и не сбив их.	Ребенок должен подняться на ступеньку высотой не менее 15см без посторонней помощи. Тест считается выполненным, если ребенок самостоятельно поднимается на ступеньку и спускается с нее не менее 3 раз.	Ребенок должен лазать по стремянке вверх-вниз на высоту 1,5м. Тест считается выполненным, когда ребенок головой достигает отметки в 1,5м и самостоятельно возвращается в и.п.	Ребенок должен метнуть мяч на дальность. Для метания выбирается малый резиновый мяч диаметром не более 4-5см. Делается три попытки. В протокол заносится лучший результат.

Средняя группа

1. Равновесие (ходьба по гимнастической скамье шириной 20-25 см).
2. Прыжки (перепрыгивание через препятствия высотой 15 см с места двумя ногами).
3. Ловкость (бросок и ловля мяча в паре с расстояния 1,5 м три раза подряд; отбивать мяч от пола 5 и более раз).
4. Лазание (лазание по гимнастической лестнице на высоту 2 м).
5. Челночный бег («Быстро возьми, быстро положи» - 2 раза по 6 м).

Оценка качества выполнения упражнений в баллах:

- «5» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения – «отлично»;
- «4» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат – «хорошо»;
- «3» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели – «удовлетворительно»;
- «2» - упражнения практически не выполнено, однако ребенок делает попытки к его выполнению «неудовлетворительно».

Старшая группа

1. Равновесие (ходьба по узкой дорожке шириной 10-15 см, остановиться у отметки и подняться на носки, устоять 3 сек.).
2. Прыжки (перепрыгивание через препятствия высотой 20 см с места двумя ногами).
3. Ловкость (отбивание мяча на месте не менее 10 раз подряд удобной рукой).
4. Лазание (лазание по гимнастической лестнице на высоту 2,5 м, двигаясь по диагонали).
5. Челночный бег («Быстро возьми, быстро положи» - 3 раза по 6 м).

Выполнять в тройках «Кто быстрее».

Оценка качества выполнения упражнений в баллах:

- «5» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения – «отлично»;
- «4» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат – «хорошо»;
- «3» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели – «удовлетворительно»;
- «2» - упражнения практически не выполнено, однако ребенок делает попытки к его выполнению «неудовлетворительно».

Подготовительная к школе группа

1. Равновесие (ходьба по узкой дорожке шириной 10-15 см на носках, остановиться у отметки и встать на одну ногу – упражнение «Аистенок», устоять).
2. Прыжки (через короткую скакалку, не менее 20 прыжков подряд, любым способом).
3. Ловкость (отбивание мяча в движении не менее 10 раз; подбрасывать и ловить мяч двумя руками 10 раз подряд).
4. Лазание (лазание по гимнастической лестнице на высоту 2,5 м, разноименным способом).
5. Челночный бег («Быстро возьми, быстро положи» - 3 раза по 8 м).

Выполнять на скорость в тройках.

Оценка качества выполнения упражнений в баллах:

- «5» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения – «отлично»;
- «4» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат – «хорошо»;
- «3» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели – «удовлетворительно»;
- «2» - упражнения практически не выполнено, однако ребенок делает попытки к его выполнению «неудовлетворительно».

Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показателя эффективности физического воспитания в группе

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) рекомендуется формула, предложенная В.И. Усаковым:

$$W = \frac{100(V - V_0)}{\frac{1}{2}(V + V_0)},$$

Где W – прирост показателей темпов, %;

V₀ - исходный уровень;

V – конечный уровень.

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 - 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Оценка качества выполнения упражнений в баллах:

- «5» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения – «отлично»;
- «4» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат – «хорошо»;
- «3» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели – «удовлетворительно»;
- «2» - упражнения практически не выполнено, однако ребенок делает попытки к его выполнению «неудовлетворительно».

Показатели физической подготовленности по физическим тестам для детей 3-х лет МДОУ "Детский сад с. Генеральское".

1. Ходьба между двумя равными линиями длиной 3метра, шириной 15см – ребенок, держа голову прямо, проходит эту прямую, не касаясь ногами ограничительной полосы.
2. Бег в медленном темпе в течение 1 минуты, непрерывно.
3. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке на высоту 1,5м.
4. Передача мяча друг другу и его ловля. Расстояние между детьми – 1,5м, мяч резиновый диаметром 15-20см. Тест считается выполненным, если ребенок из 3 раз поймал мяч дважды.
5. Прыжки вверх, касаясь вытянутой рукой предмета, поднятого на высоту 15см от вытянутой руки – из 3-х попыток.
6. Спрыгивание с тумбы (скамейки, ступеньки) высотой 20см в круг диаметром 80см. Ребенок, оттолкнувшись обеими ногами, приземляется на обе, не задев при этом ограничителя круга.

Тестирование проводится в одно занятие.

Карта индивидуального развития ребенка.

Группа _____
Фамилия, имя _____
Дата рождения _____
Адрес _____
Сведения о семье:
Статус семьи _____
Жилищные условия _____
Мать _____
(Ф.И.О., год рождения, образование, место работы, рабочий телефон)
Отец _____
(Ф.И.О., год рождения, образование, место работы, рабочий телефон)

1. Медицинские сведения

Диагностируемые параметры	2022 - 2023		2023 - 2024		2024 - 2025		2025- 2026	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
<i>1.Группа здоровья</i>								
<i>2.Физкультурная группа</i>								
<i>3.Физическое развитие:</i>								
среднее								
выше среднего								
ниже среднего								
<i>«Д» учет у:</i>								
ортопеда								
окулиста								
невропатолога								
кардиолога								
нефролога								
гастроэнтеролога								
эндокринолога								
<i>Прочие</i>								

2. Физическая подготовленность

(возраст детей от 4 до 7 лет)

Диагностируемые параметры	2022 - 2023		2023-2024		2024 - 2025		2025- 2026	
Бег на 30м./сек								
Бег на 300м.								
Прыжок в длину с места								
Метание мяча на дальность								
Подъем туловища за 30сек.								
Гибкость								
<i>Прирост</i>								

