

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

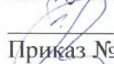
Педагогическим Советом
Протокол № 5 от 31.05.2021

СОГЛАСОВАНО

Зам. зав по УВР  Н.Е.Бесфамильная

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

 И.Н. Никифорова
Приказ №68/1-ОД от 30.08.2021



Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
Галкиной Ольги Георгиевны

Содержание рабочей программы:

№	Наименование раздела	стр.
I . Целевой раздел		
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель, задачи и принципы рабочей программы	4
1.2.	Принципы и подходы к формированию программы.	5
1.3.	Значимые для разработки рабочей программы характеристики.	7
1.3.1.	Возрастные особенности психофизического развития контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.	8
1.3.2.	Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе.	14
1.3.3.	Целевые ориентиры. Планируемые результаты.	16
1.3.4.	Особенности проведения педагогической диагностики	21
II.Содержательный раздел		
2.1.	Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка а образовательной области «Физическое развитие».	27
2.2.	Взаимосвязь с другими областями.	32
2.3.	Содержание деятельности инструктора по физической культуре	34
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	55
2.5.	Способы и направление детской инициативы.	60
2.6.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	63
2.7.	Взаимосвязь с социальным окружением Пушкинского района.	67
III. Организационный раздел		
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы.	68
3.2.	Методическое обеспечение.	76
3.3.	Комплекс условий реализации рабочей программы.	81
3.4.	Физкультурно-оздоровительная работа и закаливание.	82
3.5.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	84
3.6.	Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды.	87
IV. Дополнительный раздел		
4.1.	Литература.	89

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре (далее **Рабочая программа**) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре, в государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 8 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее **ГБДОУ № 8**). Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации, содержанию и реализации образовательной области «Физическое развитие» в ГБДОУ № 8, а также возрастных особенностей детей, возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

Данная программа ориентирована на детей дошкольного возраста (3-7 лет). Рабочая программа обеспечивает современное качество образования согласно потребностям личности, общества и государства. Она включает в себя региональный компонент, отражающий образовательное пространство, которое обозначается понятием город Пушкин, Пушкинский район, город Санкт-Петербург.

Согласно Федеральному государственному стандарту дошкольного образования (далее **ФГОС ДО**), физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах двигательной деятельности детей:

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

Методы и приёмы обучения, способы организации детей на занятиях приобретаются с учётом задач конкретного этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности ребят, характера предлагаемых упражнений. При этом важно не нарушать последовательность их освоения.

В программе выделена образовательная область: «Физическая развитие». Занятия по физической культуре – основная форма организации физического воспитания дошкольников по образовательной области «Физическое развитие».

Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей реализуется в соответствии и их психофизиологическими возможностями:

- рациональная организация двигательной активности детей;
- развитие двигательных навыков и способностей;
- формирование правильной осанки;
- создание оздоровительного микроклимата, соответствующей предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка.

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации видов детской деятельности: двигательной, игровой, коммуникативной, трудовой.

Региональный компонент призван способствовать выполнению следующих задач:

- социализации дошкольника по месту рождения и проживания;
- возрождению национального самосознания как важнейшего фактора формирования духовных и нравственных основ личности;
- формирование интереса к культурному наследию региона;
- воспитание нравственных, трудовых, эстетических качеств, которые обеспечивают успешное - развитие и саморазвитие ребенка в семье, дошкольном учреждении, социуме на примере национальных традиций и обычаев.
- повышать заинтересованность всех участников образовательного процесса в расширении знаний по краеведению.

1.1. Цель, задачи рабочей программы

Цель – Формирование и развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи физического развития:

- 1) Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- 2) Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- 3) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- 4) Овладение подвижными играми с правилами.
- 5) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- 6) Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Приоритетными задачами развития и воспитания детей являются:

- Укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;
- Целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;
- Обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации-индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;
- Развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- Развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;
- Пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;
- Органическое вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;
- Приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;

- Приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

1. **Принцип развивающего образования** – обогащение (амплификация) детского развития.
2. **Принцип научной обоснованности и практической применимости** – содержание соответствует базовым положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.
3. **Принцип полноты, необходимости и достаточности** – позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму», предполагает сотрудничество ДООУ и семей воспитанников.
4. **Принцип системности и непрерывности:**
 - полноценное проживание ребенком всех этапов детства,
 - наличие единых линий развития и воспитания для детей всех возрастных категорий в ДООУ,
 - взаимосвязь и преемственность всех ступеней дошкольного образования в ДООУ.
5. **Принцип интеграции образовательных областей** в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.
6. **Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса** – использование разнообразных форм работы с детьми, обусловленных возрастными особенностями.

Наряду с общепедагогическими **дидактическими принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.

- **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха**, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

- **Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса** означает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации воспитательно-образовательного процесса. При этом в качестве тем могут выступать организующие моменты, тематические недели, события, реализация проектов, сезонные явления в природе, праздники, традиции.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослого человека.

Дошкольник учится в меру того, в меру чего программа педагога становится его собственной программой: насколько ему интересно и понятно. У дошкольников еще нет мотивов учения, позволяющих ему осмысленно отнестись к учению как к самостоятельному занятию. Дошкольник наилучшим способом запоминает все то, что запоминается непосредственно, непреднамеренно: в игре, во время чтения книг, по ходу различных видов деятельности.

Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия – Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Для каждой психической функции есть свой сенситивный период (период оптимального развития). В дошкольном возрасте доминирует развитие памяти. Запоминает то, что лежит в сфере его потребностей и интересов. Если взрослый предлагает занятие, которое не отвечает интересам и потребностям ребенка – не возникает мотивация.

Личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка, определяет все поведение ребенка непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Интеллектуальное и личностное развитие ребенка происходит за счет расширения возможностей развития психики ребенка-дошкольника, за счет максимального развития всех специфических детских видов деятельности.

Деятельный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов) к проблеме развития психики ребенка: деятельность рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри

которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

Игра – ведущий вид деятельности ребенка – дошкольника. В игре формируются универсальные генетические предпосылки учебной деятельности: символическая функция, воображение и фантазия, целеполагание, умственный план действия, произвольность поведения и др.

Структура рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Выделено три раздела: целевой, содержательный и организационный.

Представлено содержание и особенности организации образовательного процесса во всех возрастных группах дошкольного возраста. Дана характеристика особенностей физического развития детей во всех возрастных группах и планируемых результатов освоения. Определены задачи, содержание и результаты образовательной деятельности в дошкольном возрасте и по образовательной области физическое развитие. Описаны особенности организации педагогической диагностики. Определено содержание методических материалов и средств обучения и воспитания; представлены двигательные режимы дня в каждом дошкольном возрасте, планы спортивных праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Содержание рабочей программы охватывает взаимосвязь области «Физическое развитие» с следующими образовательными областями:

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

- с детьми,
- с родителями,
- с педагогами ДОУ.

1.3. Значимые для разработки рабочей программы характеристики.

Климатические:

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности:

- Недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ГБДОУ детского сада № 8 включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.
- С 26.12.-10.01. – устанавливаются периоды для совместной деятельности со взрослыми и самостоятельной деятельности, в данный период создаются условия для двигательной, продуктивной и музыкально-художественной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги.
- В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на прогулке.
- В теплое время – жизнедеятельность детей организуется на открытом воздухе.

Организационные:

- Направленность деятельности педагогов и специалистов ГБДОУ детского сада № 8, обеспечивающих осуществление образовательного процесса:

- с сентября на протяжении 2-3 недель, проводится период обследования развития детей всеми специалистами (адаптационный период);
- медико – психолого–педагогические рабочие совещания проводятся при участии учителя-логопеда, педагога-психолога, медсестры.

1.3.1. Возрастные особенности психофизического развития контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

Контингент воспитанников ГБДОУ детского сада № 8, посещающие занятия физической культуры

Наименование групп	Возраст детей
Младшие группы	3-4
Средние группы	4-5
Старшие группы	5-6
Подготовительные группы	6-7

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Возрастные особенности психофизического развития детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы. К 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена.

В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно (ребёнок не может сидеть или стоять не меняя позы). Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг до 4 кг.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность под руководством взрослого.

Детей этого возраста, характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности.

Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Двигательная активность детей 4-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т.д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

У детей на четвертом году жизни формируются элементарные навыки совместной двигательной и игровой деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают всё больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.

Во второй младшей группе сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей.

Проявляя самостоятельную двигательную активность дети 4-го года жизни выполняют довольно сложные движения (взбираются на горку и сбегают с неё, подползают под разные предметы и т.д.) и сочетания разных движений (прокатывание мяча по «дорожке» и бег за ним, прыжки вверх, стараясь поймать стрекозу и др.). В связи с увеличивающейся самостоятельности дети умеют ориентироваться в пространстве, улучшается согласованность их действий в коллективе. В то же время у детей этого возраста еще быстро падает интерес к одной и той же игрушке, пособию, тому или иному движению.

Поэтому я регулярно обновляю выносные атрибуты и инвентарь, меняю или переставляю его на другие места, включаю в НОД новые движения или видоизменяю их. Мелкий спортивный инвентарь (массажные мячи, кольца, ленты, гимнастические палки, шарики и др.) размещаю на открытых полках в корзинках или ящиках, таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

Педагогу необходимо постоянно поддерживать интерес к движениям с использованием физкультурных пособий, внося разные варианты действий с ними (подбрасывание мяча и ловля, удар об пол, стену, прокатывание мяча и т.д.). В этом так же мне помогает нетрадиционное оборудование, сделанное своими руками.

К четырем годам дети уже способны самостоятельно объединяться небольшой группой для выполнения игровых упражнений, используя разные предметы и пособия.

Однако большинство детей затрудняется в выборе игр, и могут длительное время находиться в «бездеятельном состоянии». Им необходима помощь со стороны педагога.

Самостоятельная двигательная деятельность детей младшего дошкольного возраста насыщена играми разной подвижности (с мячом, со скакалкой, с обручем, с сюжетными игрушками).

К четырем годам у детей происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности за день их пребывания в детском саду.

Одним из средств двигательной активности детей являются двигательные импровизации под музыку. Огромную радость приносят такие движения, как притопывание, кружение, различные подскоки. Поэтому я чаще использую музыкальное сопровождение в разных видах НОД по физической культуре.

Увеличению двигательной активности малышей способствует благоприятная окружающая обстановка: много свободного места в зале, большое разнообразие предметов и атрибутов, непосредственное участие педагога в подвижных играх и упражнениях

Возрастные особенности психофизического развития детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и в её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно продемонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат, который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро пере возбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

Возрастной период детей от 4 до 5 лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами. Детям этого возраста интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие скорости, ловкости и точности их выполнения.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений. У них возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов увеличения двигательной активности детей за счёт хорошо освоенных способов действий с разными пособиями. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность у них за выполнение правил и достижение определённого результата. Следует добиваться, чтобы дети к концу года самостоятельно организовывали подвижные игры с небольшой группой сверстников.

Создание благоприятной окружающей обстановки (организация свободного места для игр, рациональный подбор физкультурного оборудования, поощрение индивидуальных игр с пособиями) остаётся в средней группе одним из путей повышения двигательной активности детей.

Мелкий спортивный инвентарь (массажные мячи, кольца, ленты, гимнастические палки, шарики и др.) размещают на открытых полках в корзинках или ящиках, таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

С целью развития интереса детей к различным видам упражнений с предметами и пособиями я храню их в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в зале.

Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к шести годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнять.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и по интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия».

Удовлетворение полученным результатом к шести годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; условием обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Дети этого возраста проявляют интерес к физическим упражнениям, могут правильно выполнять физические упражнения, проявляют самоконтроль и самооценку. Могут самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет активны, умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Двигательная активность становится всё более целенаправленной и зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности.

На шестом году жизни у детей появляется интерес к подвижным играм и упражнениям спортивного характера (баскетбол, бадминтон, теннис, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание). Дети уже способны решать двигательные задачи, подчиняясь определенным правилам и применять разученные ранее движения в соответствии с игровыми ситуациями.

Возрастные особенности психофизического развития детей подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. К семи годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Он выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботится о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

В сюжетно-ролевых играх дети седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, трудоустройство и т.д. *Игровые действия* становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. *Игровое пространство* усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству, менять свое поведение в зависимости от места в нем. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

У детей продолжает развиваться *восприятие*, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление.

Продолжает развиваться *воображение*, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться *внимание*, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У детей продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается *связная речь*. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. Д.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры и освоением формы позитивного общения с людьми.

У детей этого возраста развита крупная и мелкая моторика; они подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими.

Большую роль в формировании физических качеств и овладении основными двигательными навыками играет использование спортивного оборудования и атрибутов. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к непосредственной образовательной деятельности, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности.

Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложнённые условия для выполнения различных видов физических упражнений с использованием пособий.

Преодолевая полосу препятствий, составленную из разных пособий, дети вынуждены применять свои умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность.

Спортивный зал укомплектован разным оборудованием - разнообразным, ярким, интересным, удобным и безопасным в обращении.

Оборудование расположено таким образом, чтобы дети могли свободно подходить к ним и самостоятельно им пользоваться. Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с песком и горохом, кубики, кегли и т.д.) храню на открытых полках, стеллажах в выдвижных ящиках, расположенных вдоль окон физкультурного зала.

Обручи, скакалки, эспандеры, ракетки для бадминтона размещаю на стенах в оконных проемах на специальных крюках.

Середину зала всегда оставляю свободной для проведения подвижных игр и упражнений с использованием разных пособий.

Тренажёры расположены в определенном месте и не мешают проведению НОД.

1.3.2. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе.

Младший возраст (3-4 года)

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средний возраст (4-5 лет)

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети умеют:

- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
- Быстро сменяют положение тела и направление.
- Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

Старший возраст (5-6 лет)

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу шестого года дети умеют:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;

- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- Кататься на самокате;
- Плавать (произвольно).

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

1.3.3. Целевые ориентиры. Планируемые результаты.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Планируемые результаты в освоении образовательной области «Физическое развитие».

Физическое развитие. Планируемые результаты - 4 года

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
2. Любознательный, активный	Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.
3. Эмоционально отзывчивый	Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.	Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Физическое развитие. Планируемые результаты - 5 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста. Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.
2. Любознательный, активный	Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.
3. Эмоционально отзывчивый	Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.

7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Физическое развитие. Планируемые результаты - 6 лет

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.
2. Любознательный, активный	Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и

	профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.

Физическое развитие. Планируемые результаты - 7 лет

Интегративные качества	Итоговые результаты
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
2. Любознательный, активный	Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и радуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками	Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Демонстрирует освоенную культуру движений.
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Конечным результатом освоения рабочей программы в образовательной области «Физическое развитие», является сформированность физических качеств: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

1.3.4. Особенности проведения педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика в ГБДОУ проводится по методике, описанной в методическом пособии «Педагогическая диагностика в условиях реализации ФГОС ДО» Е.А. Петрова, Г.Г. Козлова, СПб 2016.

Педагогическая диагностика направлена на определение зоны актуального и ближайшего развития дошкольников с целью дальнейшей индивидуализации образования и оптимизации работы группы.

Методика диагностики выявляет возможности детей по пяти образовательным областям:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

В начале учебного года в течение первых двух - трех недель и в конце учебного года педагог проводит педагогическое наблюдение за детьми в различных формах деятельности:

- в организованной игре;
- в непосредственной образовательной деятельности;
- в досуговой деятельности.

В ходе педагогического наблюдения внимание обращается на индивидуальные особенности детей. По итогам сопоставления индивидуальных профилей дошкольников воспитатель заполняет профиль развития воспитанников группы, на котором могут быть отражены:

- особенности, характерные для группы в целом;
- особенности отдельных мини-групп, если они проявились по результатам диагностики;
- индивидуальные особенности ребенка, который по своим проявлениям значительно отличается от группы детей и поэтому требует разработки индивидуального образовательного маршрута.

Профиль позволяет наглядно представить особенности развития воспитанников конкретной группы, что является основанием для дальнейшего формулирования образовательных целей, задач, отбора содержания, форм, методов, приемов, технологий педагогического взаимодействия. Диагностика проводится два раза в год: в начале и в конце учебного года.

Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста

В рамках образовательной области «Физическое развитие» рассматриваются следующие параметры (взяты из методического пособия Е.А. Петровой, Г.Г. Козловой «Педагогическая диагностика социально-личностного развития дошкольников в условиях ФГОС ДО»):

- Владение основными двигательными навыками (проводится инструктором по физической культуре).

Оценивается:

- двигательная активность ребенка,
- способность выполнять предлагаемые движения,
- также качество их выполнения
- степень оказываемой педагогом помощи.
- Владение основами культурно-гигиеническими навыками (проводится воспитателями групп).
 - **Определяется уровень сформированности** основных культурно-гигиенических навыков (прием пищи, умывание, одевание - раздевание, пользование носовым платком, уход за одеждой);
 - **Отслеживается качество выполнения** гигиенических процедур и степень самостоятельности при их выполнении.
- Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни (ЗОЖ). (проводится воспитателями групп).
 - **Анализируется** когнитивный и поведенческий компоненты представлений о здоровом образе жизни по следующим критериям, выделенным И.М. Новиковой:
 - осознанность,
 - системность,
 - инициативность,
 - самостоятельность.

Владение основными двигательными навыками.

Уровень	Баллы	Оценка
1 уровень - полная зависимость ребенка от окружающих	1 балл	Отказывается от выполнения предложенных действий, заданий, проявляет низкую физическую возможность (не может выполнить действия).
	2 балла	Предпринимает отдельные попытки к выполнению заданий, но двигательная активность быстро истощается.
2 уровень - является достаточным для жизнедеятельности	3 балла	Выполняет задания со значительными ошибками, с большим трудом, преимущественно совместно со взрослым, в отдельных случаях по подражанию.
	4 балла	Выполняет требуемый объем движений (бег, ходьба, прыжки и т.д.) однако качество выполнения требует корректировки, действует преимущественно по подражанию, иногда по образцу.

	5 баллов	Выполняет предлагаемые движения с некоторыми неточностями, которые исправляет после показа, действует по образцу.
3 уровень - свидетельствует о формировании и проявлении самостоятельности ребенка	6 баллов	Выполняет движения по словесной инструкции с большим количеством ошибок, которые исправляет после того как взрослый обратит на них его внимание.
	7 баллов	Выполняет движения по словесной инструкции с некоторыми неточностями, которые исправляет самостоятельно.
	8 баллов	Выполняет требуемые движения по словесной инструкции самостоятельно и без ошибок.
4 уровень - отражает проявление творческих способностей; (может быть достигнут или не достигнут в зависимости от индивидуальных возможностей)	9 баллов	Показывает результаты, превышающие основные возрастные показатели.
	10 баллов	Проявляет творческий подход, активность и высокую внутреннюю мотивацию к выполнению задания.

Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников (из методических рекомендаций РГПУ им. А.И. Герцена «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста»)

- **Для оценки развития физических качеств** у детей дошкольного возраста предлагаем использовать следующие тесты:
 - челночный бег 5Х6 м (развитие ловкости);
 - прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
 - бег 10 м/с (развитие быстроты);
 - подъем туловища из исходного положения лежа на спине (развитие силы);
 - наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости).
- **Тесты для определения сформированности двигательных навыков.**
 - метание на дальность,
 - метание мяча в цель,
 - бросок мяча педагогу и ловля его (младшие группы),
 - отбивание мяча от пола (средний – старший дошкольный возраст),
 - прыжки со скакалкой (старший дошкольный возраст).

Данные упражнения входят во все общеобразовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного дорогого оборудования, а также позволяют быстро провести тестирование.

Одними из важных характеристик выбранных упражнений является то, что на результат их выполнения не оказывает влияния тип конституции, а успех в формировании навыков в большей степени зависит от профессиональной компетентности педагога, осуществляющего физкультурно-оздоровительный процесс, и позволяет оценить эффективность его деятельности.

Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (из методических рекомендаций РГПУ им. А.И. Герцена «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста»).

Определение физической подготовленности дошкольников *младшего и среднего возраста* должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Определение физической подготовленности детей *старшего дошкольного возраста* должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

Учитывая требования, предъявленные к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок были включены следующие тесты: «челночный бег 5х6 м», «прыжок в длину с места», «бег 10 м», «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке». В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: метание мяча на дальность, метание мяча в цель, прыжки в длину с места. Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).

Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий. У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам.

По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности.

Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

Организация тестирования.

Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня). Тестирование проводится только во время отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:

Ловля мяча и челночный бег;

Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке и прыжок в длину с места;

Бег 10 м и тест на силу мышц брюшного пресса;

Метание на дальность и в цель;

Прыжки со скакалкой и отбивание мяча от пола.

Перед тестированием необходимо провести разминку.

Методика проведения тестов.

Челночный бег 5х6 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания.

Прыжок в длину с места.

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви.

Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полу присед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пяток, по общепринятым правилам).

Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Бег 10 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 10 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 20 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 2-3 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмахку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с

Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке.

Ребенок стоит на скамейке, ноги вместе (без обуви). Колени должны быть выпрямлены. Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по специальной линейке, нулевая отметка которой находится на уровне скамейки. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «-»; если пальцы на уровне пяток, то ставится «0».

Метание мяча вдаль.

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

Отбивание мяча от пола.

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.

Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (табл. 1-2).

Баллы, набранные ребенком суммируются и делятся на количество тестов, выявляя средний балл каждого ребенка..

Средний балл, равный от 0 до 2 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка.

Средний балл в диапазоне от 3 до 5, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДОУ.

Средний балл, в пределах от 6 до 8 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей».

При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, где средний балл составляет от 9 до 10 баллов, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ. Уровень физического развития ребенка соответствует очень высокому.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие».

Задачи образовательной области «Физическое развитие»

- 1) Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- 2) Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- 3) Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- 4) Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- 5) Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

3-4 года

- Создавать условия для глубокого и продолжительного сна.
- Создавать условия активного бодрствования.
- Поддерживать хороший аппетит.
- Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду.
- Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни.

4-5 лет

- Создавать условия для глубокого и продолжительного сна.
- Поддерживать хороший аппетит.
- Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду.
- Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни.

5-6 лет

- Создавать условия для глубокого и продолжительного сна.
- Поддерживать хороший аппетит.

6-7 лет

- Создавать условия для глубокого и продолжительного сна.
- Поддерживать хороший аппетит.
- Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду.
- Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

3-4 года

- Приучать к опрятности, аккуратности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);
- Способствовать овладению навыками поведения во время еды, умывания, учить пользоваться носовым платком, причёсываться, следить за своим внешним видом;
- Вовлекать в выполнение режимных моментов, продолжать учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем.

4-5 лет

- Стимулировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- Расширять представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- Способствовать формированию навыков культуры еды, культуры поведения, побуждать следить за своим внешним видом.

5-6 лет

- Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- Закреплять навыки опрятности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);
- Формировать элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, мыть руки перед едой; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком);
- Способствовать овладению простейших навыков поведения во время еды, пользоваться вилкой, ножом.

6-7 лет

- Способствовать усвоению основных культурно-гигиенических навыков: быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном;
- Напоминать о правильном пользовании носовым платком и расческой;
- Привлекать внимание к внешнему виду;
- Поощрять проявления детей, связанные самостоятельностью в раздевании и одевании, размещении одежды в определенном порядке, поддержании в чистоте одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

- Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище;
- Способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- Учить бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

- Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой);
- Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище;
- Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением;
- Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья;
- Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- Знакомить с правилами ухода за больным.

6-7 лет

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

Развитие физических качеств:

3-4 года

- Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
- Поощрять проявление ловкости в челночном беге;
- Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

- Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;
- Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

- Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-7 лет

- Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель;
- Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- Учить плавать произвольно на расстояние 15 м;
- Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

3-4 года

- Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

- Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;
- Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться, подпрыгивая на одной ноге;
- Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);
- Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

- Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;
- Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- Учить кататься на самокате;
- Учить плавать (произвольно);
- Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

- Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;
- Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

- Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;
- Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

- Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;
- Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;
- Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

- Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей; Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений; Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;
- Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

- Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр
- Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

2.2. Образовательная область «Физическое развитие». Взаимосвязь с другими областями

Цель:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1) *Оздоровительные:*

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

2) *Образовательные:*

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3) *Воспитательные:*

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Направления физического развития:

1) Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Принципы физического развития

<i>Дидактические</i>	<i>Специальные</i>	<i>Гигиенические</i>
<ul style="list-style-type: none"> • систематичность и последовательность; • развивающее обучение; • доступность; • воспитывающее обучение; • учет индивидуальных и возрастных особенностей; 	<ul style="list-style-type: none"> • наглядность. • непрерывность; • последовательность наращивания тренирующих воздействий; • цикличность. 	<ul style="list-style-type: none"> • сбалансированность нагрузок; • рациональность чередования деятельности и отдыха; • возрастная адекватность; • оздоровительная направленность всего образовательного процесса;

• сознательность и активность ребенка

• осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Взаимосвязь с другими областями

Образовательная область	ОО «Физическое развитие»
<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<p>Использование подвижных игр и физических упражнений для реализации образовательной области.</p> <p>Безопасность: формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении; формирование физических качеств и накопления двигательного опыта, необходимых в разнообразных жизненных ситуациях для сохранения жизни и здоровья; использование игр, игровых упражнений, импровизаций для формирования способности наиболее адекватно использовать имеющиеся двигательные возможности в условиях, моделирующих сложные и опасные жизненные ситуации; развитие свободного общения со взрослыми и детьми в процессе освоения способов безопасного поведения, способов оказания самопомощи, помощи другому, правил поведения в стандартных опасных ситуациях</p> <p>Социализация: формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; развитие игровой деятельности в части подвижных игр с правилами и других видов совместной двигательной деятельности с детьми и взрослыми.</p> <p>Труд: накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой; накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.</p> <p>Самообслуживание: воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>
<p>Познавательное Развитие</p>	<p>Использование подвижных игр и физических упражнений для реализации задач образовательной области.</p> <p>Расширение кругозора детей в части представлений о здоровом образе жизни.</p> <p>Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.</p> <p>Расширение представлений о своем организме, его возможностях.</p> <p>Формирование элементарных математических представлений в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности, (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.);</p> <p>Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.</p>
<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<p>Музыка: развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения двигательной и продуктивной деятельности</p> <p>Художественное творчество: использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме; обогащать литературными образами самостоятельную и организованную двигательную деятельность детей.</p>
<p>Речевое развитие</p>	<p>Развитие речи: развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования, по поводу здоровья и ЗОЖ человека, физической культуры; игровое общение; развитие артикуляционного аппарата ребенка;</p>

Чтение художественной литературы: использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.

2.3. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка в образовательной области «Физическое развитие». Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с введением ФГОС ДО, определяющего цели, задачи и содержание физического развития дошкольников в условиях дошкольного учреждения. Их можно дифференцировать на два тематических модуля «Здоровье» и «Физическая культура»



Младшая группа (3 - 4 года)

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

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.
- При наличии условий организовать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей.

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «Беги», «Лови», «Стой» и др; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.

Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег.

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

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

Катание, бросание, ловля, метание.

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

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

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

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

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;

Пролезание в обруч; перелезание через бревно.

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

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними,

Прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;

Через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую);

Через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

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

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).

Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.

Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры.

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.

Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

Средняя группа (4 - 5 лет)

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
- Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- 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.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения.

Ходьба.

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

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

Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.

Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук);

ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии,

Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см),

Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (шири-на 15–20 см, высота 30–35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

Бег в колонне (по одному, по двое);

Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.

Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.

Непрерывный бег в медлен-ном темпе в течение 1–1,5 минуты.

Бег на расстояние 40–60 м со сред-ней скоростью;

Челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой,

Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч,

Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой),

Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м),

Прыжки с поворотом кругом.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см.

Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см.

Прыжки с высоты 20–25 см,

Прыжки в длину с места (не менее 70 см).

Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд),

Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м),

Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой,

Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;

Перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом;

Размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

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

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно),

Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; Размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.

Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке);

Поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи;

Сжимать, разжимать кисти рук;

Вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны;

Наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).

Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); Переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой);

Сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок;

Выполнять притопы;

Полуприседания (4–5 раз подряд);

Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.

Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения.

Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения.

Катание на санках.

Скатываться на санках с горки,

Тормозить при спуске с нее,

Подниматься с санками на гору.

Скольжение.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде.

Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу.

Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры.

С бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры: «У медведя во бору» и другие.

Старшая группа (5 - 6 лет)

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам; в теплый период кататься на самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
- Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения.

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп,

Ходьба с высоким подниманием колена (бедра),

Ходьба перекатом с пятки на носок,

Приставным шагом вправо и влево.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом,

Ходьба с выполнением различных заданий педагога.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см),

По наклонной доске прямо и боком, на носках.

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

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).

Кружение парами, держась за руки.

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро),

Бег мелким и широким шагом,

Бег в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе,

Бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой;

Челночный бег 3 раза по 10 м.

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

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

Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.

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

Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч;

Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени,

Ползание на животе, подтягиваясь руками.

Перелезание через несколько предметов подряд,

Пролезание в обруч разными способами,

Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой,

Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад),

Продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед,

Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см).

Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см,

Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место,

Прыжки в длину с места (не менее 80 см),

Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см),

Прыжки в высоту с разбега (30–40 см).

Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад,

Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);

Одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз);

Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

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

Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м),

Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

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

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;

Перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

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

Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.

Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

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

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью;

Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

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

Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

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

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

Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.

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

Поднимать прямые ноги вперед (махом);

Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их;

Переключивать, передвигать их с места на место.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках;

Сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

Катание на санках.

Катать друг друга на санках,

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с разбега.

Катание на велосипеде и самокате.

Самостоятельно кататься на двух-колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры.

Городки.

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.

Знать 3–4 фигуры.

Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола.

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди,

Вести мяч правой, левой рукой.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон.

Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола.

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов;

Закатывать мяч в лунки, ворота;

Передавать ногой друг другу в парах,

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении,

Закатывать ее в ворота.

Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Мед-ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
- Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
- Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.
- При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Учить активному отдыху.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра),

Ходьба широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок;

Ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;

Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мешочком на спине;

Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки;

Поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;

Ходьба с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком.

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.

Бег в колонне по одному, по двое,

Бег из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.

Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

Непрерывный бег в течение 2–3 минут.

Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой;

Челночный бег 3—5 раз по 10 м.

Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну;

Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Пролезание в обруч разными способами;

Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног,

Перелезание с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой,

Прыжки с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

Прыжки вверх из глубокого приседа,

Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

Прыжки с высоты 40 см,

Прыжки в длину с места (около 100 см),

Прыжки в длину с разбега (180–190 см),

Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу),

Прыжки через длинную скакалку по одному, парами,

Прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед;

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м),

Перебрасывание из положения сидя ноги скрестно;

Перебрасывание через сетку.

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях.

Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой.

Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя),

Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м),

Метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами.

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.

Перестроение 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;

Равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом;

Повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.

Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

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

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке;

Поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью;

Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук.

Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы).

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении;

Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе.

Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене;

Поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой;

Поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);

Приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.

Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);

Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.).

Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).

Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение.

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и при-сев, на одной ноге, с поворотом.

Скользить с невысокой горки.

Катание на велосипеде и самокате.

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.

Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры.

Городки.

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.

Знать 4—5 фигур.

Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола.

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении.

Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола.

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.

Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой.

Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.

Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).

Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон.

Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку).

Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в ГБДОУ детском саду № 8

Раздел программы	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный возраст
Построения и перестроения	Построения в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроения в колонну по два, врассыпную, размыкание и смыкание обычным шагом	Построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроения в колонну по два, по трое; равнение по ориентирам, размыкание и смыкание, повороты направо, налево, кругом.	Построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроения в колонну по два, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге, размыкание и смыкание, повороты направо, налево, кругом переступанием,	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроения в колонну по два, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; равнение в шеренге, круге, размыкание и смыкание приставным шагом,
Ходьба	Обычная, на носках, с высоким подниманием колена, врассыпную, по прямой дорожке	В разных направлениях, на носках, с высоким подниманием колена, приставным шагом в сторону, змейкой (между предметами)	Обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, прямо, боком.	Обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с остановкой по середине и перешагиванием через предметы, по наклонной доске, прямо, боком.
Бег	Обычный, На носках, В колонне по одному, В разных направлениях, С выполнением задания	Обычный, На носках, С высоким подниманием колена, змейкой, с изменением темпа, со сменой ведущего, непрерывный бег 1-1,5 мин, челночный бег.	Обычный, На носках, С высоким подниманием колена, змейкой, врассыпную, с препятствиями, со сменой ведущего, непрерывный бег 1,5-2 мин, челночный бег, бег на скорость	Обычный, На носках, С высоким подниманием колена, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестыванием голени назад, с препятствиями, со изменением направления, ведущего, непрерывный бег 2-3 мин, челночный бег, бег на скорость.
Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук и плечевого пояса, Упражнения для туловища, Упражнения для ног.	Упражнения для кистей рук и плечевого пояса, Упражнения для туловища, Упражнения для ног.	Упражнения для кистей рук и плечевого пояса, Упражнения для туловища, Упражнения для ног.	Упражнения для кистей рук и плечевого пояса, Упражнения для туловища, Упражнения для ног.
Равновесие	Ходьба по извилистой дорожке, между предметами, через препятствия h=10-15 см	Ходьба по линии, по ребристой доске, ходьба по наклонной доске вверх и вниз, кружение в обе стороны.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая предметы, ходьба по прямой и извилистой дорожке с мешочком на голове, кружение парами, держась за руки.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая предметы, ходьба по прямой и извилистой дорожке с мешочком на голове, кружение с закрытыми глазами.
Прыжки	На двух ногах на месте, с продвижением вперед, из кружка в кружок, с высоты h=15-20 см, в длину с места,	На двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом кругом, с высоты h=20-25 см, в длину с места,	На двух ногах на месте, разными способами, продвигаясь вперед, на одной ноге, в высоту с места, с разбега, с высоты h=30 см, в	На двух ногах на месте, с продвижением вперед, разными способами, на одной ноге на месте, с продвижением, в высоту с места, с разбега, с

	через линии, шнур, предметы h=5 см	через линии, шнур, предметы h=5 -10 см, прыжки с короткой скакалкой.	длину с места, через короткую скакалку.	высоты h=40 см, в длину с места, с разбега, через короткую и длинную скакалку.
Катание, бросание, ловля, метание	Катание мяча друг другу, между предметами, Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, ловля мяча брошенного взрослым, бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд)	Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю правой и левой рукой. Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных и.п., различными способами, отбивание мяча о землю на месте правой и левой рукой, с продвижением, метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, с хлопками, поворотами, перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных и.п., различными способами, отбивание мяча о землю на месте и в движении правой и левой рукой, метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, метание в движущуюся цель.
Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, подлезание под препятствие (h=50 см), пролезание в обруч, лазанье по гимнастической стенке (h=1,5 м)	Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по гимнастической скамейке на животе, подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком, пролезание в обруч, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)	Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)	Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой), использование перекрестного и одноименного движения рук и ног.
Подвижные игры	С бегом, с прыжками, с ползанием и лазаньем, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве	С бегом, с прыжками, с ползанием и лазаньем, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, народные игры	С бегом, с прыжками, с ползанием и лазаньем, с метанием, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры	С бегом, с прыжками, с ползанием и лазаньем, с метанием и ловлей, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры
Спортивные игры и упражнения	Катание на санках, скольжение, катание на велосипеде	Катание на санках, скольжение, катание на велосипеде	Катание на санках, скольжение, катание на велосипеде, самокате, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола, хоккея	Катание на санках, скольжение, катание на велосипеде, самокате, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола, хоккея, элементы настольного тенниса.

2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Формы работы соответствуют видам детской деятельности.

Совместная деятельность строится:

- на субъектной (партнерской, равноправной) позиции взрослого и ребенка;
- на диалогическом (а не монологическом) общении взрослого с детьми;

- на продуктивном взаимодействии ребенка со взрослыми и сверстниками;
- на партнерской форме организации образовательной деятельности (возможностью свободного размещения, перемещения, общения детей и др.)

Основной мотив участия, неучастия ребенка в образовательном процессе – наличие, отсутствие интереса.

Непрерывная образовательная деятельность (НОД) реализуется через организацию различных видов детской деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

В режимные моменты осуществляется работа по формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию организованности и дисциплинированности. Образовательная деятельность с детьми происходит в процессе утреннего приема, утренней гимнастики, прогулки, приема пищи, подготовки к послеобеденному сну.

Индивидуальная работа – это деятельность педагога, воспитателя, осуществляемая с учетом особенностей развития каждого ребенка.

Самостоятельная деятельность:

- предполагает свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами (в том числе совместно с детьми) развивающей предметно-пространственной образовательной среды;
- обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам;
- позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
- содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком разнообразных задач;
- позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.

Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие».

Содержание	Возраст	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	3-5 лет младшая и средняя группы	ОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее	<u>Утренний отрезок времени:</u> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - сюжетно-игровая - тематическая - полоса препятствий - аэробика (подг. гр.) Подражательные движения, прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация	Игра Игровое упражнение Подражательные движения
2. Общеразвивающие упражнения				
3. Подвижные игры				

<p>4. Спортивные упражнения</p> <p>5. Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>В НОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тематические комплексы - сюжетные - классические - с предметами - подражательный комплекс <p>Физминутки Динамические паузы</p> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно- дидактические), развлечения</p>	<p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Занятие-поход (подгот. гр.)</p> <p><u>Вечерний отрезок времени, включая прогулку:</u></p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - коррекционная - оздоровительная - сюжетно-игровая - полоса препятствий <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>День здоровья (ср. гр.)</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p> <p>Объяснение, показ, досуг, театрализованные игры (ст. и подг. гр.)</p>	
<p>1. Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Подвижные игры</p> <p>4. Спортивные упражнения</p>	<p>5-7 лет</p> <p>старшая и подготовительная к школе группы</p>	<p>ОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее - по развитию элементов двигательной креативности (творчества) <p>В ООД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами <p>Физ. минутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Подвижная игра большой, малой</p>		<p>Игровые упражнения</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Дидактические, сюжетно-ролевые игры</p>

5. Спортивные игры		подвижности и с элементами спортивных игр		
6. Активный отдых		Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья		
7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ				

Формы организации образовательной области «Физическое развитие».

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей Игра Контрольно-диагностическая деятельность Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги, состязания Проектная деятельность	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность	Во всех видах самостоятельной деятельности детей Двигательная активность в течение дня Игра Утренняя гимнастика Самостоятельные спортивные игры и упражнения

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье веревочной лестнице, гимнастической стенке и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать

действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- бег на скорость на 10 м/с;
- челночный бег 5X6 м;
- прыжки в длину с места;
- бросание мяча педагогу и ловля его (младшая группа);
- метание мяча на дальность (удобной рукой);
- метание мяча в цель;
- отбивание мяча;
- прыжки через скакалку;
- упражнение на силу мышц брюшного пресса (сесть-лечь);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

Структура занятий.

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Принципы организации занятий.

- **Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- **Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

- **Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в ГБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.
- **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.
- **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- **Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.
- **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.
- **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.5. Способы и направления детской инициативы.

Основанием выделения сторон (сфер) инициативы послужили мотивационно - содержательные характеристики деятельности, т.е. собственно предметно-содержательная направленность активности ребенка.

Младшая группа (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ).

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем спортивных достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в спортивном зале положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;
- всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

Средняя группа (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ).

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в спортивном зале набор атрибутов и масок для перевоплощения, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей танцевать и двигаться под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность для проведения сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;
- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры; обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению зала к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения; побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;

- по просьбе детей включать музыку.

Старшая группа (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ).

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать на занятиях в спортивном зале положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание выполнять физические упражнения по собственному замыслу;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к обсуждению и выбору музыки и танцевальных движений;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Подготовительная к школе группа (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ).

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

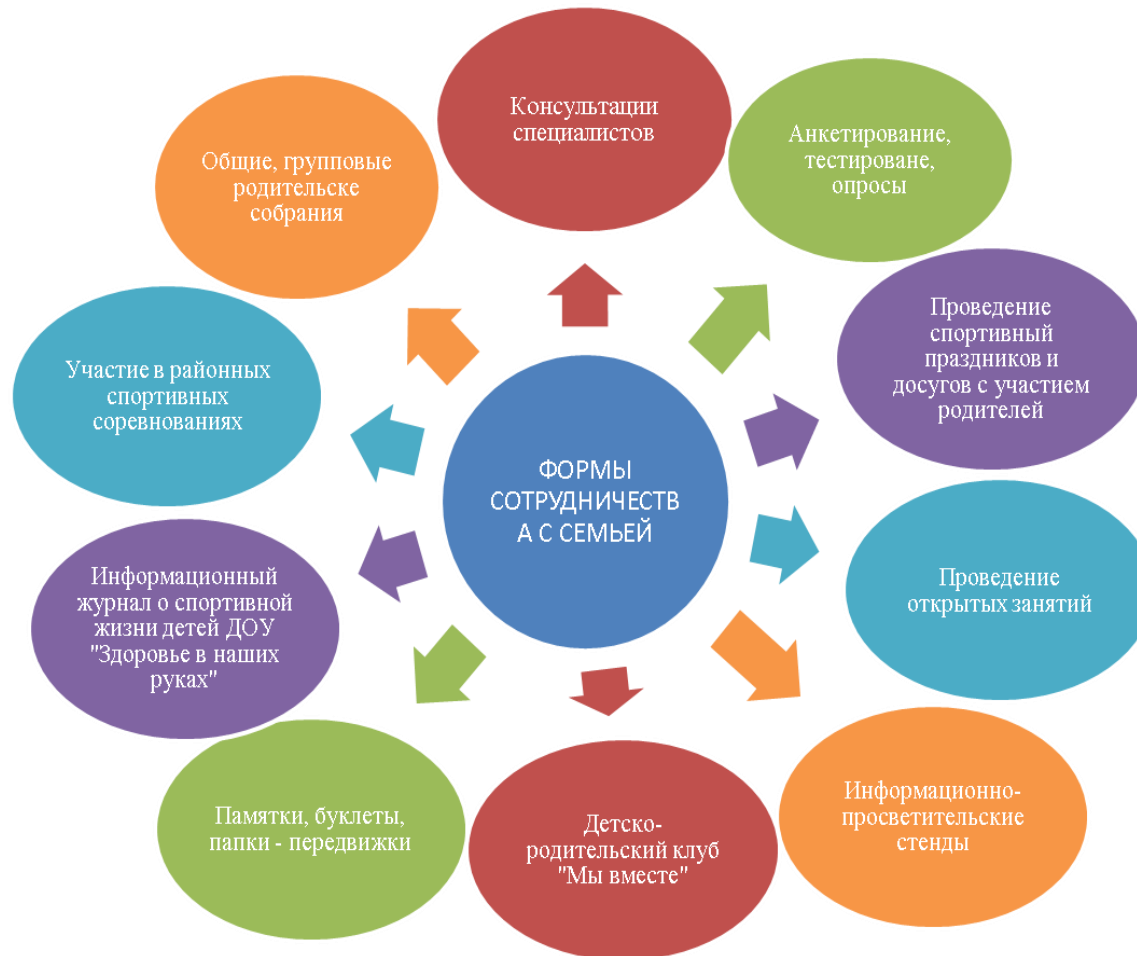
Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования выполненной деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления ошибок: повторное выполнение задания спустя некоторое время, совершенствование техники выполнения. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать педагогу те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

В основе системы взаимодействия дошкольного учреждения с семьями воспитанников лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители (законные представители), а все остальные институты призваны поддержать и дополнить их воспитательную деятельность (Закон “Об образовании в РФ”, ст. 44). Сотрудники ДООУ признают семью, как жизненно необходимую среду дошкольника, определяющую путь развития его личности.

Цель: сделать родителей (законных представителей) активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.



**Формы информационного взаимодействия с родителями (законными представителями) по линии развития ребенка
«Физическое развитие».**

1. Предоставление в распоряжение родителей (законных представителей) программы, ознакомление с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечения смысловой однозначности информации.
2. Персонализация передачи информации о здоровье каждого ребенка, реализуемой разнообразными средствами.
3. Проведение «Дня здоровья» и физкультурных праздников.
4. Создание специальных стендов.

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями (законными представителями). Ознакомление с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Центры физической активности, ➤ Закаливающие процедуры, ➤ Оздоровительные мероприятия и т.п. 4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди всех членов семьи воспитанника. 5. Ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 6. Ознакомление родителей (законных представителей) с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания взрослых к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. 8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга. 9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями. 10. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей. 11. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 12. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей (законных представителей) с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей. 13. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

Планируемые результаты сотрудничества дошкольного учреждения с семьями воспитанников.

- Сформированность у родителей (законных представителей) представлений о сфере педагогической деятельности;
- Овладение родителями (законными представителями) практическими умениями и навыками воспитания и обучения детей дошкольного возраста;
- Формирование устойчивого интереса родителей (законных представителей) к активному включению в общественную деятельность.

Одним из важных условий реализации образовательной программы ДО, является сотрудничество педагогов с семьей: дети, воспитатели и родители – главные участники педагогического процесса.

В рамках сотрудничества в ДОУ был создан **детско-родительский клуб «Мы вместе»**, где дети вместе со своими родителями имеют возможность заниматься физической культурой.

Отношения между ГБДОУ детским садом № 8 (далее ДОУ) и Клубом «Мы вместе» регламентируются Положением о Клубе «Мы вместе», которым определяются права и обязанности сторон.

Цель создания клуба: Создание системы лично-ориентированного взаимодействия детей и взрослых через организацию единого образовательного пространства в ДОУ и семье.

Задачи:

- 1) Обеспечение физического, психического и эмоционального благополучия семьи.
- 2) Создать систему взаимодействия с семьей в процессе воспитания у детей интереса к занятиям физкультурой и спортом на основе реализации принципа открытости ДОУ.
- 3) Реализовать единство требований по воспитанию детей, используя различные формы работы с семьей.
- 4) Воспитывать физически развитого, жизнерадостного ребенка, путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни в условиях совместной работы семьи и детского сада.
- 5) Содействовать просвещению родителей по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
- 6) Обогащать родителей и детей новым опытом ощущения и взаимодействия во время совместных занятий в физкультурном зале.
- 7) Способствовать созданию атмосферы радости и веселья, доверительности и защищенности.
- 8) Обогащать ребенка ощущением своей двигательной успешности, а также удовлетворенности от своей способности активно помочь родителю.
- 9) Расширять опыт родителей вербального и невербального взаимодействия с ребенком, умения открыто и искренне выражать свои чувства (хвалить, благодарить, обнимать, целовать ребенка и т.д.).
- 10) Содействовать эмоциональному сближению родителя с ребенком.
- 11) Ознакомить родителей с детскими подвижными играми.
- 12) Коррекция и профилактика плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний.

Сотрудничество с семьей является одним из важнейших условий организации эффективного воспитательного процесса в ДОУ. Для того чтобы родители стали активными помощниками педагогов, необходимо вовлечь их в жизнь детского сада. Клуб – наиболее подходящая для этого форма работы, позволяющая установить эффективное и целенаправленное взаимодействие детского сада и родителей.

В основе взаимодействия детского сада и семьи лежит принцип открытости ДООУ обществу, дающий возможность обоснования знакомства родителей с программами и условиями организации образовательного процесса в ДООУ, а также адаптации программного материала для родителей.

При этом условиями гармонизации отношений педагога и родителей служат **следующие принципы работы педагога с семьей:**

- Соблюдение прав и свобод ребенка;
- Тактичность и соблюдение прав родителей на осуществление ведущей роли в воспитании и образовании ребенка;
- Правильная оценка достоверности информации, полученной в процессе исследования семьи;
- Понимание неизбежной субъективности точки зрения педагога;
- Учет запросов родителей в планировании и осуществлении педагогической деятельности.

Законы клуба:

- Здесь принимают активное участие искренние и надежные люди – заботливые родители.
- Ради любви ребенка к родителям учимся любить его и постоянно работать над собой.
- Каждый, независимо от возраста имеет свою точку зрения.
- Главная оценка в жизни человека – это самооценка.
- Учимся слушать и слышать друг друга в Клубе, дома, на улице.
- Приумножаем любовь в мире: учим любить себя, детей, ценить семью.

Организация деятельности детско-родительского клуба:

Деятельность Клуба осуществляется в соответствии с годовым планом ДООУ, встречи проходят в физкультурном зале ДООУ 1 раз в месяц, поочередно для параллельных дошкольных групп (подготовительные, старшие, средние, младшие группы).

Непосредственное руководство детско-родительским клубом осуществляют руководители Клуба – инструкторы по физической культуре. Специалисты детско-родительского клуба ведут планирование и учет его деятельности с учетом индивидуальных и групповых запросов родителей и воспитанников ДООУ, а также в соответствии с современными методическими требованиями.

Формы организации детско-родительского клуба:

- Индивидуальное консультирование родителей.
- Физкультурно-досуговая совместная деятельность.
- Презентации и просвещение по здоровому жизни, олимпийскому движению.

Права и обязанности участников Клуба:

Участники Клуба имеют право:

- на получение квалифицированной консультативной помощи по вопросам физического воспитания ребенка;
- получение практической помощи в организации подвижных игр, физкультурно-спортивных занятий с детьми дома;
- высказывание собственного мнения и обмен опытом семейного воспитания детей.
- ДООУ (в лице руководителей) имеет право:
- изучать и распространять положительный опыт семейного воспитания;

- вносить коррективы в план работы Клуба в зависимости от возникающих проблем, интересов и поступающих запросов родителей.

Правила поведения на занятиях клуба:

- На протяжении всего занятия выступать в разных ролях – партнера, помощника и тренера.
- Контролировать поведение своего ребенка без замечаний и сравнений с другими детьми.
- Принимать ребенка таким, каким он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков.
- Быть естественными, открытыми, раскрепощенными.
- Выполняя упражнения вместе с детьми, взрослые должны обратить внимание на правила безопасности:
- ребенка не следует держать только за кисти, так как костный и связочно-мышечный аппарат детского запястья еще не достаточно сформулирован и легко может травмирован;
- лучше ребенка держать за предплечья или бедра;
- при выполнении акробатических упражнений следует предохранять позвоночник от неправильного прогиба, а голову – от удара или неправильного поворота;
- каждый раз надо исходить из реальных возможностей ребенка выполнить данное упражнение;
- с целью профилактики растяжений связок и мышц при прыжках и беге, на игровых занятиях в помещении желательно постелить ковер, а все предметы, о которые можно удариться при ходьбе и беге должны быть убраны.
- На таких занятиях происходит эмоциональное сближение детей и родителей путем телесного контакта, осуществляемого в совместной деятельности.
- *(Тематический план работы клуба «Мы вместе» представлен в приложении).*

2.7. Взаимодействие с социальным окружением Пушкинского района.

Цель работы – создание благоприятных условий для быстрой адаптации к школе, воспитания и обучения детей, охраны и укрепления их здоровья, обеспечение интеллектуального, физического и личностного развития ребенка.

В процессе осуществления принципа преемственности в образовательном учреждении создается развивающая социальная и предметно – пространственная среда, обеспечивающая детям качество жизни, адекватной его возможностям и потребностям в овладении социальными отношениями в познании окружающего мира.

Задачи работы по преемственности ДООУ и школы:

1. Согласование целей и задач дошкольного и школьного начального образования.
2. Создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих сохранность и укрепление здоровья, непрерывность психо-физического развития дошкольника и младшего школьника.
3. Обеспечение готовности педагогов дошкольных групп и начальной школы к созданию условий для развития ведущих видов деятельности каждого периода детства (игровая и учебная деятельность).
4. Преемственность учебных планов и программ дошкольного и школьного начального образования.
5. Обеспечение отслеживания психофизического развития ребенка на каждом возрастном этапе.

Коллектив ДООУ строит связи с социумом на основе следующих принципов:

– Учета запросов общественности.

- Принятия политики детского сада социумом.
- Формирование содержания обязанностей ДООУ и социума.
- Сохранение имиджа ДООУ в обществе.
- Установление коммуникаций между ДООУ и социумом.

Предметом взаимодействия и сотрудничества является ребенок, его интересы, заботы о том, чтобы каждое педагогическое воздействие, оказанное на него, было грамотным, профессиональным и безопасным.

Социальные партнёры	Взаимодействие
ГБОУ СДЮШОР	Подготовка команды детей к участию в районных соревнованиях: «Папа, мама, я – спортивная семья»; «Веселые старты».
Дворец молодежи «Царскосельский»	Подготовка команды детей к участию в районных соревнованиях: «Спортивный танец».
Опорный пункт ПДД	Подготовка детей к тематическим досугам и праздникам, основанных на знании правил ПДД .
ГБОУ СОШ № 335	Участие детей подготовительных групп в совместных спортивных мероприятиях с учениками первых классов.
ГБДОУ детские сады Пушкинского района	Подготовка детей и участие в соревнованиях по плаванию «Старты на воде» и «Звезды на воде».
Детская поликлиника № 49	Обучение основам ЗОЖ, правилам гигиены с привлечением врача поликлиники.
Центр физической культуры спорта и здоровья «Царское село» (СПБ ГБУ ЦФКСЗ «Царское село»)	Участие в районном фестивале «Спортивные дети – здоровая Россия!»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития всех детских видов деятельности. В детском саду она построена так, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное и социальное развитие ребенка.

Развивающая предметно-пространственная среда строится с учетом возрастных особенностей детей и предусматривает создание условий для упражнений в практической деятельности, сенсорного развития, развития речи, математических представлений, знакомство с окружающим миром, природой, основами естественных наук

Насыщенность развивающей предметно-пространственной среды спортивного зала.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность соперничать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

Пространство оснащено техническими средствами обучения и воспитания, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

Оборудование и инвентарь для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для метания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеобразовательных упражнений; для подвижных игр и эстафет.

РППС спортивного зала имеет:

- стандартное оборудование и инвентарь;
- нестандартный инвентарь и атрибуты (сделанные своими руками).

Стандартное оборудование.

Тип оборудования (используется)	Перечень оборудования
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Для музыкального сопровождения НОД ✓ Для просмотра видеоматериалов, презентаций и др. ✓ Для создания комфортного климата в зале ✓ Для обеззараживания воздуха в помещении 	<p>Технические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Музыкальный центр, • Телевизор, • Проектор и выдвижной экран (защищенный металлическим коробом), • Кондиционер, • Облучатель-рециркулятор воздуха ультрафиолетовый бактерицидный.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для основных видов движения: ✓ для ходьбы, бега, развития равновесия и координации 	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастические скамейки, • доски гладкие с зацепами, • доска гладкая напольная, • доска с ребристой поверхностью, • дорожки – змейки («Альма»), • бревно гимнастическое деревянное напольное, • брус – «Пройди, не упади» (мягкий модуль), • коврик массажный, • коврик со следочками, • степ-платформы, • дорожка для перешагивания и перепрыгивания с возможностью регулировать расстояние между препятствиями «Альма», • коврик «Топ-топ», • дорожка – балансир (лестница веревочная напольная); • дорожка «Змейка»; • канат; • модуль «Частокол», • мешочек с грузом,

<p>✓ для катания, метания, бросания и ловли, для развития глазомера и меткости</p>	<ul style="list-style-type: none"> • диски «Здоровья», • «ходунки», • каркасная тактильная дорожка с разными поверхностями, • мягкая тактильная дорожка. • гимнастическая стенка напольная, • кольцоброс, • мишени для метания настенные, • кольцо баскетбольное на крючках, • мяч набивной (метбол), • мяч для волейбола, • мяч для футбола, • мячи (большие, средние, малые), • мячи для мини-баскетбола, • гимнастический мяч (фитбол), • передвижные баскетбольные стойки (на роликах), • летающие тарелки, • мешочки с песком, • теннисные мячи, • пластиковые мячики,
<p>✓ для прыжков</p>	<ul style="list-style-type: none"> • корзина для метания, • кегли. • батут детский, • стойки для прыжков в высоту, • скакалки короткие и длинные, • маты гимнастические, • мат гимнастический складной; • обручи, • плоские обручи, • мягкие модули «Альма», • набор «Кузнечик», • стойки для прыжков в высоту, • степ-платформы; • конусы с отверстиями (в наборе с палками); • стенка гимнастическая деревянная, • горка (лесенка со скатом),

<ul style="list-style-type: none"> ✓ для ползания, лазания, подлезания 	<ul style="list-style-type: none"> • туннель, • дуги, • канат, • мягкие модули, • доска деревянная с зацепами, • гимнастические скамейки, • доски гладкие с зацепами, • доска гладкая напольная, • веревочная лесенка, • горка из мягких модулей (комплект из 3 деталей – ступеньки, куб, скат); • каркасная веревочная лестница.
<ul style="list-style-type: none"> • Для общеразвивающих упражнений • Для развития мышечной силы 	<ul style="list-style-type: none"> • флажки, • погремушки, • кубики, • ленточки, • платочки, • гимнастические палки короткие и длинные, • кегли, • массажные мячики, • массажные валики, • массажные кольца, • обручи, • султанчики, • мячи (большие, средние, малые, легкие пластмассовые), • летающие тарелки • степ-платформы, • мяч утяжеленный набивной (метбол) • метболы (набивные утяжеленные мячи), • тренажеры, • гантели, • эспандеры – восьмерки
<ul style="list-style-type: none"> • Для подвижных игр и эстафет (развитие ловкости, быстроты) 	<ul style="list-style-type: none"> • кольца, • обручи, • кегли, • ориентиры, • кубики,

	<ul style="list-style-type: none"> • мячики, • клюшки, шайбы, • ворота, • платочки, • летающие тарелки, • муляжи овощей и фруктов, • ракетки для бадминтона, • ракетки для настольного тенниса, • мячи: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи (настольный, для большого тенниса), пластиковые мячи, мягкие мячи (тряпичные), • парашют, • сенсорные мячи (большого диаметра), • лента-гусеница, • мягкие модули «Альма», • туннели, • гимнастические скамейки, • гладкие доски напольные, • степ-платформы.
--	--

Нестандартное спортивно-игровое оборудование (сделанное своими руками)

С целью повышения двигательной активности дошкольников и поддержания интереса детей к занятиям физической культурой было принято решение пополнить предметно-пространственную развивающую среду физкультурного зала нестандартным оборудованием.

Изготовленное нестандартное физкультурное оборудование вносит в занятия элемент необычности, вызывает у детей интерес, желание поиграть с новыми для них атрибутами. Помогает создать положительный, эмоциональный настрой, стимулирует и обогащает двигательную деятельность, помогает сделать задания двигательного характера более наглядными, понятными, а так же развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются с нестандартным физкультурно-игровым оборудованием. В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движения. Следует отметить положительную роль использования нестандартного оборудования в подвижных играх и упражнениях для формирования умений и навыков ориентировки в пространстве.

Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий вызывает у детей положительные эмоции. Рациональная двигательная активность детей в многообразии условий физкультурно-игровой среды формирует у детей привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Нестандартное оборудование используется во всех видах детской деятельности – как в организованной (НОД, утренняя гимнастика и т.д.), так и в самостоятельной, свободной (индивидуальные занятия и игры).

Эти пособия являются многофункциональными, благодаря чему могут использоваться для решения задач в разных видах основных движений, подвижных игр и упражнений.

Нестандартное спортивно-игровое оборудование и атрибуты (сделанное своими руками)

Тип оборудования (используется)	Перечень оборудования
<ul style="list-style-type: none"> ✓ для основных видов движения, ✓ для развития координации и равновесия, ✓ для развития глазомера и меткости 	<ul style="list-style-type: none"> • карандаши – ориентиры для оббегаания, прыжков, ходьбы «змейкой», • дорожка для перешагивания и перепрыгивания с регулируемым расстоянием, • массажные дорожки с разными наполнителями, • бревна – «березки» для перешагивания и перепрыгивания (из фановых труб, обклеены белой самоклеющейся бумагой и черными полосками), • дуги для подлезания из металлокерамических труб, • резиновый коврик с метками для прыжков в длину с места, • коврик с метками для принятия правильного исходного положения при метании мяча. • ориентиры для перешагивания, перепрыгивания, пробегания (изготовлены из фановых труб, обклеены разноцветной самоклеющейся бумагой), • плоские обручи из линолеума, • плоские, круглые ориентиры (кочки),
<ul style="list-style-type: none"> • для общеразвивающих упражнений; • для выполнения музыкально-ритмических комплексов; 	<ul style="list-style-type: none"> • мячики с колокольчиками, • эспандеры (из широкой резинки и футляров из киндер-сюрпризов), • султанчики (из мочалок и новогодней мишуры), • листочки на палочках • флажки для выполнения комплексов ОРУ и подвижных игр, • ленточки на палочках для выполнения элементов художественной гимнастики (змейка, зигзаг, круг, спираль, восьмерка и др.), • разноцветные ленточки на колечках, • колечки (из картонных труб от линолеума, обклеены разноцветной самоклеющейся бумагой), • игра – «Карусель» (зонтик с разноцветными лентами),
<ul style="list-style-type: none"> • для подвижных игр и эстафет 	<ul style="list-style-type: none"> • маски, • игры «Моталочки», • Игра «Поймай стрекозу», • Игра «Удочка», • игра «Накорми рыбок» (изготовлены из половинок прозрачных пластиковых бутылок, разрезанных пополам и оклеенных самоклеющейся пленкой, наполнены разноцветными крышками), • игра «Паутинка» для использования в эстафетах (обруч с веревочками, соединенными в центре с помощью футляров от киндер-сюрпризов), • повязки (очки из ткани) на глаза, • ориентиры для эстафет из бросового материала,

- мешки для прыжков.

Оборудование тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модулем мягких природных и биологических колебательных процессов

Оборудование используется	Перечень оборудования
✓ Для основных видов движений;	<ul style="list-style-type: none"> ✓ универсальный многофункциональный тренажер (гимнастическая стенка, наклонная доска, • горка корригирующая (устройство с шаровыми опорами и скатом), • виброскамейка (жесткий модуль), • вибродорожка малая (гибкий модуль), • вибродорожка большая (гибкий модуль),
✓ устройство для вестибулярного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> • устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм (жесткий модуль), • вестибулоплатформа,
✓ предназначен для проработки активных точек и сегментов стоп, рук и других звеньев тела ребенка).	<ul style="list-style-type: none"> • катоактин

Для работы с детьми с ТНР в спортивном зале создан речевой центр. Здесь расположены пособия и картотеки, сделанные своими руками, а также атрибуты для развития мелкой моторики.

Тип пособия (используется)	Перечень пособий
<ul style="list-style-type: none"> • для обучения детей длительному плавному выдоху 	<ul style="list-style-type: none"> • «Дуй, ветерок на осенний листок», • «Загони шарик в ворота», • «Бабочки», • «Сдуй снежинку».
<ul style="list-style-type: none"> • Картотеки 	<ul style="list-style-type: none"> • «Речь с движениями», • «Дыхательная гимнастика», • «Пальчиковая гимнастика по лексическим темам», • «Дидактические игры по формированию лексико-грамматических категорий и навыков словообразования у детей», • «Дидактические игры по лексическому развитию в процессе ознакомления с явлениями в природе», • «Автоматизация шипящих звуков. Автоматизация соноров». • «Чистоговорки на все группы звуков», • «Подвижные игры для логопедических групп», • «Подвижные игры на ориентировку в пространстве»,

	<ul style="list-style-type: none"> • «Упражнения для развития артикуляционного аппарата», • Дидактические игры «Животный и растительный мир», • «Дидактические игры с геометрическими фигурами».
<ul style="list-style-type: none"> • Для развития мелкой моторики 	<ul style="list-style-type: none"> • Массажные мячи, • Массажные валики, • Массажные кольца, • Игры «Моталочки», • Игра «Накорми рыбок», • Игра «Собери бусы», • Игра «Надень на палку колечки»
<ul style="list-style-type: none"> • Для развития равновесия координации 	<ul style="list-style-type: none"> • Массажные дорожки, • «Змейки», • «Кочки».
<ul style="list-style-type: none"> • CD «Популярная логопедия»: • CD (Екатерина Железнова): 	<ul style="list-style-type: none"> • «Новые песенки» для занятий в логопедическом детском саду (музыкальное приложение к книге, автор Г.И. Анисимова); • «Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой» (музыкальное приложение к книге, автор Т.С. Овчинникова). • «Веселая логоритмика» (музыкально-игровые упражнения, логопедические стишки и песенки для детей 2-6 лет); • «Аэробика для малышей» (комплексы песенок-игр для сенсорно-моторного развития детей 1,5 – 4 лет).

Спортивное оборудование на спортивной площадке.

Спортивная площадка предназначена для проведения НОД на улице. Она используется не только для организованных форм, но для самостоятельных игр детей небольшими группами (лапта, салки, футбол, хоккей, пионербол и др.)

На спортивной площадке установлены:

- Спортивный комплекс
- Мишени
- Баскетбольное кольцо

Также для спортивной площадке имеется выносное оборудование: корзины для метания, мячи разного размера, обручи, гимнастические палки, кегли, ориентиры, скакалки, ленточки, султанчики и др.

На территории детского сада есть беговая дорожка, с разметками старт и финиш на 10 и 30 м, зона для метания мяча вдаль с разметкой на 15 м, а так же разнообразные «Классики» и рисунки на асфальте для выполнения различных заданий.

Все это дает возможность детям упражняться в различных видах основных движений, развивать физические качества и получать удовольствие от двигательной активности в подвижных играх и эстафетах.

3.2. Методическое обеспечение

Образовательная область «Физическое развитие».

№ п/п	Название и автор печатного издания
1	Аверина И.В. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. – М.: Айрис – Пресс, 2008.
2	Агеева И.Д. 500 олимпийских загадок для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
3	Анисимова Г.И. Новые песенки для занятий в логопедическом детском саду. – СПб: Каро, 2008.
4	Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. под редакцией Р.А. Ереминой. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
5	Антонов Ю.Е., Кунзецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века. - М.: 2000.
6	Антонова Ю. Азбука развития. Уроки здоровья. Спортивные игры для детей и взрослых. – М.: Рипол Классик Дом XXI, 2006.
7	Антонова Ю. Учимся играючи. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. – М.: Рипол классик дом XXI век, 2007.
8	Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Здоровый образ жизни/ Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. – М.: Школьная пресса, 2007.
9	Асташина М.П. Инструктору физического воспитания в ДОУ/ Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. Конспекты занятий. – Волгоград: Издательство Учитель, 2012.
10	Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. М.: ТЦ Сфера, 2016
11	Бабушкина Р.Л., Кислякова О.М. Логоритмическая ритмика. Методика работы с дошкольниками, страдающими ОНР. – СПб: Издательство Каро, 2005.
12	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластики для детей, издание 2, исправленное и дополненное.- СПб, 2000
13	Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников: подготовительная к школе группа. М.: Издательский дом Цветной мир, 2017
14	Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
15	Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
16	Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: Творческий центр, 2009.
17	Волчкова И.М., Сандалова С.В. Утренняя зарядка от 3 до 5 лет + Видеодиск. – М.: Рид Групп, 2011
18	Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 2-3 лет. Система работы. – М.: 2008.
19	Галанов А.С. Игры, которые лечат: для детей от 1 года до 3 лет.- М.:ТЦ Сфера, 2006 г.
20	Галанов А.С. Игры, которые лечат: для детей от 5 до 7 лет.- М.: Педагогическое общество России, 2005.
21	Галигузова Л.Н. Мещерякова С.Ю. Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2007.
22	Гальцова Е.А., Власенко О.П. Спортивный серпантин. Сценарии спортивных мероприятий для младших школьников. – Волгоград: Издательство Учитель 2007.
23	Глебова С.В. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия. - Воронеж ТЦ Учитель, 2006.
24	Голицина Н.С., Бухарева Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. - М., 2006.
25	Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
26	Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. – М.: Русское слово, 2007.

27	Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое пособие для специалистов ЛФК и фитнес-центров. - СПб: НИИХ СПбГУ, 2000.
28	Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. - СПб: Детство-пресс, 2005.
29	Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. - Москва, Скрипторий, 2003, 2009.
30	Железняк Н.Ч., Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2010.
31	Железняк Н.Ч., Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2009.
32	Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. – М.: Айрис Пресс, 2006.
33	Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста. – М.: Айрис Пресс, 2008.
34	Зарецкая Н.В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста. – М.: Айрис Пресс, 2008.
35	Зацепина М.Б., Антонова Т.В. Народные праздники в детском саду / для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2008.
36	Зацепина М.Б. Дни воинской славы (патриотическое воспитание дошкольников) для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2008
37	Кареева Т.Г. Образовательное пространство ДОУ. Формирование ЗОЖ у дошкольников (Планирование, система работы). - Волгоград: Учитель, 2011.
38	Каргушина М.Ю. Модули программы ДОУ. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
39	Каргушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. – М.: Творческий центр, 2007.
40	Каргушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: Творческий центр, 2007.
41	Каргушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6. – М.: Творческий центр, 2004.
42	Каргушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: Творческий центр, 2004.
43	Каргушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 2-3 лет. – М.: Творческий центр Сфера, 2007.
44	Каргушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
45	Каргушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
46	Каргушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5-6 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
47	Каргушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. – М.: Скрипторий, 2003, 2012.
48	Кашагина Е.А. Игры и развлечения. Выпуск 1. Праздники в детском саду. – М.: Астрель, 2006.
49	Кириллова Ю.А. Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. – СПб, 2008.
50	Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
51	Ковалько В.И. Школа физкультминутки. – М.: Вако, 2005.
52	Кононова И.В. Сценарии по пожарной безопасности для дошкольников. – М.: Айрис-дидактика, 2007.
53	Костылева Н.Ю. Покази и рассказы. Игровые упражнения на основе фонетической ритмики. – М.: Творческий центр Сфера, 2007.
54	Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. - М.: Сфера, 2005.
55	Крутецкая В.А. правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб: Литера, 2008.
56	Куаншкалиева Д.Р. Физкультурные праздники для дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Владос, 2008

57	Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Пособие для медицинских работников и воспитателей. - М.: Аркти, 2002.
58	Кулагина Е. Физическая культура для детей от 2 до 9 лет (пошаговая техника движений).- Астрень, 2009
59	Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. - Волгоград: Учитель, 2005.
60	Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007.
61	Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.-64с.
62	Луконина Н., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду. 4-е издание. – М.: Айрис-Пресс, 2007.
63	Майорова Ф.С. Изучаем дорожную азбуку. Перспективное планирование. Занятия. Досуг (из опыта работы). – М.: Скрипторий 2003, 2010.
64	Мальши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста.- М., 2006.
65	Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде.- М.:2006.
66	Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2009
67	Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка/ пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Издательство Аркти, 2000.
68	Маханева М.Д. Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ. – М.: Творческий центр, 2006.
69	Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровыми быть. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
70	Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб: Детство-пресс, 2012
71	Метельская Н.Г. 100 физкультминуток на логопедических занятиях. – М.: Творческий центр, 2007.
72	Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. - Воронеж: ТЦ учитель, 2005.
73	Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. – СПб: Детство-Пресс, 2006.
74	Назарова А.Г. Танцевать могут все /Практический материал. – СПб
75	Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок (система оздоровления дошкольников). – Воронеж, 2007.
76	Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб: Детство-Пресс, 2008.
77	Овчинникова Т., Черная О., Баряева Л. Игры, занятия и упражнения с мячами. Обучение, коррекция, профилактика./ Учебно – методическое пособие к программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР. – СПб: Издательство Каро, 2010
78	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Освоение гимнастики на мячах в логопедическом детском саду (методические рекомендации), часть 1. - СПб: ЛГОУ им. Пушкина, 2001.
79	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Гимнастические мячи в психомоторной коррекции дошкольников с речевыми нарушениями (методические рекомендации), часть 2. – СПб: ЛГОУ им. Пушкина, 2001.
80	Овчинникова Т.С., Потапчук Л.А. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
81	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Ритмика и подвижные игры с мячами в логопедическом детском саду (методические рекомендации), часть 3. - СПб : ЛГОУ им. Пушкина, 2001.
82	Пензулаева Л.И. ФГТ. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М.: Издательство Мозаика-синтез, 2012. Пензулаева Л.И. ФГТ. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Издательство Мозаика-синтез, 2012.
83	Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет -М.: Гуманитарный издательский центр Владос,2001.-112с.
84	Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.-112с.
85	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос 2001.

86	Планирование в физической культуре дошкольников/Методические рекомендации. – СПб: РГПУ им. Герцена, 2000.
87	Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Скрипторий 2003, 2009.
88	Подольская Е. И. Инструктору физического воспитания ДОУ. Оздоровительная гимнастика (игровые комплексы, занятия, физические упражнения). Первая младшая группа. - Волгоград: Учитель, 2011.
89	Подольская Е.И. Дошкольное воспитание. Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. - Волгоград: Издательство Учитель, 2009.
90	Померанцева И.В., Вилкова Н.В., Семенова Л.К., Терпак Т.А. Спортивно-развивающие занятия, первая младшая группа. Планирование, разработки, рекомендации. – Волгоград: Издательство Учитель, 2008.
91	Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001
92	Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. – М.: Айрис дидактика, 2007.
93	Прохорова Г.А. Культура здоровья с детства. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. Практическое пособие. – М.: Айрис - Пресс, 2009.
94	Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2000.
95	Рекомендации по оздоровительной гимнастике на специальных мячах для детей. – М.: ММСИНОУ «Аконит»
96	Сайкина Е.В., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах. - СПб: изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
97	Сидорова Т.Б. Инструктору физического воспитания в ДОУ. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа. – Волгоград: издательство Учитель, 2011.
98	Силюк Н.А., Даданова Т.Л. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ. – М.: Айрис пресс, 2006.
99	Соловьева Н.И., Чаленко И.А. Здоровый образ жизни/ Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. – М.: Школьная пресса, 2007.
100	Соченева Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. – СПб: Издательство Детство- Пресс, 2006.
101	Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. – СПб: Детство – пресс, 2009.
102	Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Сфера, 2005.
103	Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стрейчинг - М.: ТЦ сфера, 2010
104	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
105	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
106	Токаева Т.Э. Инструктору физического воспитания в ДОУ. Парная гимнастика. Программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет.- Волгоград: Издательство Учитель, 2011.
107	Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. – М.: Издательство Гном и Д, 2006.
108	Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: Издательство Гном и Д, 2006.
109	Филиппова С.О. Учебное пособие. Физическое воспитание и развитие дошкольников. – М.: Издательский центр Академия, 2007.
110	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. - СПб: Детство-пресс, 2007.
111	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб: Детство-пресс, 2010
112	Фомина Н.А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е.Н., Чернякина С.С. Сказочный театр физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2004.
113	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Вако, 2005.
114	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-синтез, 2008.

115	Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений). – СПб: Детство – Пресс, 2009.
116	Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
117	Хворостухина С.А. Праздники в детском саду. – М.: Рипол Классик, 2008.
118	Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье/ Методическое пособие. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
119	Шелухина И.П. Мальчики и девочки. Дифференционный подход детей к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. – М.: Творческий центр «Сфера», 2008.
120	Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - Москва, Айрис-пресс 2007.
Музыкальные диски, DVD	
1	CD - Суворова Т.И. Танцуй малыш (танцевальная ритмика с детьми от 2 до 4 лет), 2006
2	CD - Суворова Т.И. Танцуй малыш 2 (танцевальная ритмика с детьми от 2 до 4 лет), 2007
3	CD - Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 1, 2006
4	CD - Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 2, 2008
5	CD - Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 3, 2005
6	CD - Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4, 2006
7	CD - Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 5, 2007
8	CD - Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. Новогодний репертуар, 2009
9	CD - Суворова Т.И. Спортивные олимпийские танцы для детей 1, 2008
10	CD - Суворова Т.И. Спортивные олимпийские танцы для детей 2, 2008
11	CD - Суворова Т.И. Спортивные олимпийские танцы для детей 1, 2008
12	CD – Анисимова Г.И. «Новые песенки» для занятий в логопедическом детском саду (музыкальное приложение к книге)
13	CD - Овчинникова Т.С. «Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой» (музыкальное приложение к книге)
14	CD – Железнова Е. «Веселая логоритмика» (музыкально-игровые упражнения, логопедические стишки и песенки для детей 2-6 лет)
15	CD - Железнова Е. «Аэробика для малышей» (комплексы песенок-игр для сенсорно-моторного развития детей 1,5 – 4 лет), 2007
16	CD - Железнова Е. Мишка с куклой (песенки-инсценировки для детей от 6 месяцев до 2 лет), 2007
17	CD - Железнова Е. Гимнастика для малышей (игровые комплексы для детей 1-3 лет), 2007
18	CD - Железнова Е. Игровая гимнастика (игровые комплексы для детей 2-4 лет), 2007
19	CD - Железнова Е. Веселые уроки (подвижные музыкальные игры для детей 2-5 лет), 2007
20	DVD – Железнова Е. Веселая гимнастика для малышей (от 2 до 6 лет), 2002
21	DVD - Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии (Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ)
22	DVD – Правила дорожного движения. Образовательное пространство ДОУ (слайд-презентации, дидактический материал), Изд.: Учитель, 2010
23	DVD – Диагностическая работа в ДОУ. Дошкольное образовательное учреждение (сборник профессиональных методик) Изд. Учитель, 2008

24	DVD – Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Дошкольное образовательное учреждение (программы, рекомендации, слайд-презентации), Изд. Учитель, 2010
26	DVD – Прыг-скок (дыхательная и двигательная гимнастика для детей 2-3 лет), 2006
27	DVD – Суворова Т.И. Танцевальное конфетти 1 (фестиваль танцев Т.И. Суворовой), 2007
28	DVD – Суворова Т.И. Танцевальное конфетти 3 (фестиваль танцев Т.И. Суворовой – Спортивные олимпийские танцы для детей), 2008

3.3. Комплекс условий реализации рабочей программы.

Модель двигательной активности воспитанников ГБДОУ детского сада № 8.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и развитие ребенка-дошкольника является двигательная активность (далее ДА). Благоприятное воздействие на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды занятий по физической культуре и самостоятельную деятельность, в которой четко прослеживается локомоторные действия детей.

В связи с учетом особенностей ДА детей дошкольного возраста в ДОУ разработана рациональная модель двигательной активности.

При разработке модели ДА учитывали следующие факторы:

удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;

- рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- двигательная активность должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода;
- оптимизация ДА за счет дополнительных видов занятий двигательного характера с использованием нетрадиционных методик.

Режим двигательной активности ГБДОУ детского сада № 8

	Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная
1.	Физкультурное занятие в зале (2 раза в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
2.	Занятие в бассейне (1 раз в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
3.	Музыкальное занятие (2 раза в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
4.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
5.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно на утренней и вечерней прогулках)	по 15-20 минут	по 20-25 минут	по 25-30 минут	по 30-40 минут
6.	Физкультминутка (ежедневно)	3 минуты	3 минуты	3-5 минут	3-5 минут
7.	Динамическая переменка (ежедневно)	8- 10 минут	10 минут	10-12 минут	10-12 минут

8.	Корригирующая гимнастика в постели (ежедневно)	4 минуты	4 минуты	5 минут	5 минут
9.	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами (ежедневно)	6-7 минут	7-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
10	Ходьба по массажным дорожкам (ежедневно)	3 минуты	3 минуты	3-4 минуты	4 минуты
11	Самостоятельная двигательная, игровая деятельность детей (ежедневно)	2 раза: Утром по 15-20 минут и вечером 20 минут	2 раза: Утром по 20 минут и вечером 20 минут	2 раза: Утром по 20-25 минут и вечером 25 минут	2 раза: Утром по 25 минут и вечером 30 минут
12	Оздоровительный бег (ежедневно)	1 минута	3 минуты	5 минут	7 минут

3.4. Физкультурно-оздоровительная работа и закаливание.

Деятельность ГБДОУ строится с позиции охраны жизни, сохранения и укрепления здоровья детей. В детском саду сложилась и действует комплексная **система физкультурно-оздоровительной работы**, основными задачами которой являются:

- 1) Создание условий для радостной и содержательной жизни в детском саду;
- 2) Обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия;
- 3) Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- 4) Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Ведущими составляющими здоровьесберегающей деятельности ГБДОУ являются:

- Рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.
- Организация оптимальной двигательной активности в течение дня.
- Организация сбалансированного питания воспитанников.
- Формирование ценности здорового образа жизни.
- Систематическое внедрение профилактических и оздоровительных мероприятий.

В ГБДОУ разработаны и используются:

- Система физкультурно-оздоровительных мероприятий и система закаливающих мероприятий.
- Закаливающие процедуры проводятся воспитателями в течение всего года на основе рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.
- Комплексы оздоровительных мероприятий разработаны с учётом возрастных особенностей детей, которые включают в себя профилактические, физкультурно-оздоровительные, коррекционные, медикаментозные, физиотерапевтические мероприятия и закаливающие процедуры. Оздоровительными мероприятиями для часто болеющих детей в условиях ДОУ являются: щадящий режим; рациональная дозировка нагрузки в ходе физкультурно-оздоровительной работы; витаминотерапия.
- Разные формы двигательной активности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- ✓ элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- ✓ специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные ванны. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Система закаливающих мероприятий в дошкольном возрасте.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10	10	15	15
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа с учетом погодных условий			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			

3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий. Организация досуговой деятельности.

Досуг – совокупность видов деятельности, ориентированных на удовлетворение физических, духовных и социальных потребностей детей в свободное время и связанных преимущественно с отдыхом и развлечениями.

Физкультурный досуг – одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Двигаясь, ребенок познает мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр.

Методика.

- Физкультурный досуг проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей 1 раз в месяц.
- Предназначается для 1-2 групп дошкольного учреждения.
- Рекомендуются проводить его в вечернее время (16-17 часов), в дни когда нет физкультурных занятий.

При проведении досугов и развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельную инициативу в действиях. Следует применять музыкальное сопровождение по тематике досуга. Наиболее широко музыка используется в конце и в начале развлечения, при упражнениях в ходьбе, беге, прыжках. Гимнастические упражнения общеразвивающего характера, подвижные игры, некоторые аттракционы также проводятся под музыкальное сопровождение.

Для физкультурных досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности. В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Интересны детям дидактические игры с разрезными картинками, на которых изображены физические упражнения. Дети также могут отгадывать загадки, содержание которых связано с физическим воспитанием. Досуг может начинаться с загадок, ходьбы, ОРУ. Затем проводится 1-2 игры большой подвижности, после этого 2-3 аттракциона. Досуг может содержать танцевальные композиции, хороводные игры. В конце досуга вводят сюрпризный момент, который связан с сюжетом. Завершается досуг спокойной игрой и ходьбой. Дозировка физической нагрузки с возрастом увеличивается.

Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам. Досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками.

Длительность:

- младшая и средняя группы – 20-30 мин.;
- старшая группа – 35-40 мин.;
- подготовительная группа 40—50 мин.

Задачи физкультурного досуга:

Младший и средний дошкольный возраст.

1. Привлекать детей к посильному участию в коллективном и индивидуальном действии.
2. Обогащать детей яркими впечатлениями.
3. Доставлять детям радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах.

4. Приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, побуждая каждого ребенка к проявлению своих возможностей.

Содержание:

Содержание игр и игровой материал строиться на основе опыта детей, его представлениях и знаниях об окружающем предметах, людях, животных.

В этом возрасте часто включают игры с сочетанием движений и слов, где надо выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Подбирая материал для детей младшего возраста, необходимо предусмотреть фронтальное выполнение, когда все дети вовлечены в игры и упражнения. В среднем дошкольном возрасте следует постепенно вводить игры с элементами соревнования.

Для детей младшего и среднего возраста досуги проводят в сюжетной форме с введением литературного (сказочного) героя или без него.

Старший и подготовительный возраст.

1. Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками.
2. Приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.
3. Создание бодрого, радостного настроения.
4. Стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей.
5. Предоставить возможность испытывать удовлетворение от выполняемых им и другими детьми движений, а также радость от успехов товарищей.

Содержание:

Для детей старших и подготовительных групп можно также проводить досуги в сюжетной (тематической) форме с введением сказочного героя или без него.

Дети этих групп обладают довольно широким спектром знаний, умений. Поэтому в досуги вводятся интеллектуальные задания, используются элементы математики, развития речи, конструирование. Включаются задания на развитие психических процессов.

Физкультурный досуг развивает:

- Воображение;
- Целеустремленность;
- Культуру чувств (например, приучают ребенка сдерживать свои эмоции и желания, проявлять решительность);
- Умение двигаться по музыку;
- Музыкальный слух;
- Память.

Физкультурные досуги:

1. Призваны удовлетворить естественную потребность детей в движении.
2. Способствуют своевременному овладению детьми двигательными навыками и умениями.
3. Формируют положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарища.

4. Повышают интерес к занятиям.
5. Оказывают благотворное воздействие на организм ребенка.
6. Закрепляют двигательные умения и навыки.
7. Развивают быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.
8. Способствуют воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

В начале учебного года составляется перспективный план спортивных досугов. Намечается тематика физкультурных досугов, сроки, место проведения, участники, ответственные.

Перспективный план спортивных досугов

МЕСЯЦ	МЛАДШИЕ И СРЕДНИЕ ГРУППЫ	СТАРШИЕ ГРУППЫ	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
СЕНТЯБРЬ	« <i>Вот поезд наш едет</i> » - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000	« <i>Репка</i> » - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.	« <i>Затейники</i> » - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.
ОКТАБРЬ	« <i>Вышла курочка гулять</i> », « <i>Пловцы молодцы</i> »- В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.	« <i>Кто сказал МЯУ?</i> »- В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.	« <i>Туристы – верные друзья</i> »- В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.
НОЯБРЬ	« <i>Ай да зайчики!</i> » - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г	« <i>Колобок!</i> » - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г	« <i>Каждый маленький ребенок должен знать это с пеленок</i> » (ОБЖ) -Свой сценарий
ДЕКАБРЬ	« <i>Вот зима, кругом бело!</i> » В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.	« <i>Мы встречаем Новый год</i> » Свой сценарий.	« <i>К нам идет Новый год!</i> » Свой сценарий
ЯНВАРЬ	« <i>Куклы любят физкультуру!</i> » В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.	« <i>Цыпленок</i> » - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.	« <i>Чьи «придумки» лучше?</i> » В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.
ФЕВРАЛЬ	« <i>Живут в бабановом лесу – шалуны обезьянки</i> » - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.	« <i>Моряки лихие!</i> » - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.	« <i>Бравые солдаты</i> » - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.
МАРТ	« <i>Весна, весна на улице</i> » -В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.	« <i>Обруч – веселый помощник и друг</i> » - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г	« <i>Красный, желтый, голубой –не угнаться за тобой!</i> » -В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.
АПРЕЛЬ	« <i>Есть у солнышка друзья!</i> » - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г	« <i>Волшебный мешочек</i> » - В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г	« <i>В гостях у улыбки и смеха</i> »- свой сценарий.
МАЙ	« <i>Земляничка</i> » - В.Н. Шебеко,	« <i>Непоседы</i> » - В.Н. Шебеко,	« <i>Посоревнуемся!</i> » - В.Н. Шебеко,

Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г	Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г	Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в д.с.», 2000 г.
---	---	--

Перспективный план спортивных праздников

Время проведения	Название праздника	Ответственные
Февраль	«Масленица»	Зам. зав. по УВР, инструкторы по ФК, музыкальные руководители, воспитатели.
Июнь	«Мир детям»	Инструкторы по ФК, зам. зав. по УВР, музыкальные руководители, воспитатели.

3.6. Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды.

Оборудование, инвентарь и атрибуты в физкультурном зале для детей младшего дошкольного возраста:

- для общеразвивающих упражнений (ОРУ): погремушки, кубики, мячики (малые, большие), обручи, гимнастические палки, ленточки, кегли,
- для ходьбы, бега и равновесия: доска с ребристой поверхностью, дорожка «Змейка», массажные дорожки, мягкий модуль – бум (трапециевидное бревно из модулей «Альма»),
- для прыжков: степ-платформы, плоские обручи, гимнастические палки,
- для катания, бросания, ловли: кегли, мешочки с песком, мячи, шарики фибропластиковые, кольцеброс, обручи,
- для ползания и лазания: туннель, полукольцо мягкое (дуга, диаметр 120 см, высота 30 см), горка.

Оборудование, инвентарь и атрибуты в физкультурном зале для детей среднего дошкольного возраста:

- для ОРУ: кубики, мячики (малые, средние, большие), обручи, гимнастические палки, ленточки, кегли, кольца массажные, мячики массажные и валики массажные,
- для ходьбы, бега и равновесия: доска с ребристой поверхностью, дорожка «Змейка», массажные дорожки, мягкий модуль – бум (трапециевидное бревно из модулей «Альма»), гимнастическая скамейка, дорожка для перешагивания и перепрыгивания с возможностью регулировать расстояние между препятствиями «Альма», коврик «Топ-топ», дорожка – балансир (лестница веревочная напольная), канат; модуль «Частокол», гимнастическая лесенка напольная,
- для прыжков: степ-платформы, плоские обручи, гимнастические палки, футбол-мячи, резиновый коврик с разметкой для прыжков, гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки,
- для катания, бросания, ловли: кегли, мешочки с песком, мячи разного размера, шарики фибропластиковые, кольцеброс, обручи, мишени настенные, мини-баскетбольные мячи,
- для ползания и лазания: туннель, дуги, горка, гимнастическая стенка, гладкая доска с зацепами, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно.

Оборудование, инвентарь и атрибуты в физкультурном зале для детей старшего дошкольного возраста:

- для ОРУ: кубики, мячики (малые, средние, большие), обручи, гимнастические палки, ленточки, кегли, кольца массажные, мячики массажные и валики массажные, гантели (0,5 кг), мячи-фитболы, степ-платформы,

- для ходьбы, бега и равновесия: доска с ребристой поверхностью, дорожка «Змейка», массажные дорожки, мягкий модуль – бум (трапециевидное бревно из модулей «Альма»), гимнастическая скамейка, дорожка для перешагивания и перепрыгивания с возможностью регулировать расстояние между препятствиями «Альма», коврик «Топ-топ», дорожка – балансир (лестница веревочная напольная), канат; модуль «Частокол», гимнастическая лесенка напольная, гимнастическое бревно, степ-платформы,
- для прыжков: степ-платформы, плоские обручи, гимнастические палки, фитбол-мячи, резиновый коврик с разметкой для прыжков, гимнастические маты, гимнастические скамейки, длинная скакалка, скакалки короткие, мягкие модули, стойки для прыжков в высоту, набор «Кузнечик»,
- для катания, бросания, ловли: кегли, мешочки с песком, мячи разного размера, шарики фибропластиковые, кольцеброс, обручи, мишени настенные, мини-баскетбольные мячи, баскетбольные корзины, теннисные мячи, утяжеленные мячи (метболы),
- для ползания и лазания: туннель, дуги, горка, гимнастическая стенка, гладкая доска с зацепами, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, набор «Кузнечик», обручи,

Оборудование, инвентарь и атрибуты в физкультурном зале для детей подготовительной к школе группе:

- для ОРУ: кубики, мячики (малые, средние, большие), обручи, гимнастические палки, ленточки, кегли, кольца массажные, мячики массажные и валики массажные, гантели (0,5 кг), мячи-фитболы, степ-платформы, эспандеры – восьмерки, летающие тарелки с шариками, утяжеленные мячи (метболы),
- для ходьбы, бега и равновесия: доска с ребристой поверхностью, дорожка «Змейка», массажные дорожки, мягкий модуль – бум (трапециевидное бревно из модулей «Альма»), гимнастическая скамейка, дорожка для перешагивания и перепрыгивания с возможностью регулировать расстояние между препятствиями «Альма», коврик «Топ-топ», дорожка – балансир (лестница веревочная напольная), канат; модуль «Частокол», гимнастическая лесенка напольная, гимнастическое бревно, степ-платформы, обручи и кубики для челночного бега,
- для прыжков: степ-платформы, плоские обручи, гимнастические палки, фитбол-мячи, резиновый коврик с разметкой для прыжков, гимнастические маты, гимнастические скамейки, длинная скакалка, скакалки короткие, мягкие модули, стойки для прыжков в высоту, набор «Кузнечик», большой обруч,
- для катания, бросания, ловли: кегли, мешочки с песком, мячи разного размера, шарики фибропластиковые, кольцеброс, обручи, мишени настенные, мини-баскетбольные мячи, баскетбольные корзины, теннисные мячи, утяжеленные мячи (метболы),
- для ползания и лазания: туннель, дуги, горка, гимнастическая стенка, гладкая доска с зацепами, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, набор «Кузнечик», обручи, веревочная лестница.

Информационное обеспечение (информационные стенды):

- «Клуб Мы вместе»,
- «Наши достижения»,
- «Советы родителям.

4.1. Литература.

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»: текст с изм. и доп. на 2014 г. – Москва: Эксмо, 2014. –(Законы и кодексы);
2. Министерство здравоохранения Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13». – СПб.: Детство-Пресс, 2014.;
3. Атарова А.Н., Верховкина М.Е. «Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах». – СПб.: КАРО, 2014.;
4. Афонькина Ю.А., Себрукович З.Ф. «Настольная книга старшего воспитателя». – Волгоград: Учитель, 2015.;
5. Белая К.Ю. «Программы и планы в ДОО. Технология разработки в соответствии с ФГОС Д О». – М.: ТЦ Сфера, 2014. – (Управление детским садом);
6. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. «Технология проектирования образовательного процесса в дошкольной организации». Методическое пособие. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2014.;
7. Кудрявцева Е.А. «Как составить основную образовательную программу дошкольной образовательной организации». – Волгоград: Учитель, 2015;
8. Микляева Н.В. «Экспресс-конструктор образовательной программы: методическое пособие для детского сада и дошкольного отделения школы». – М.: ТЦ Сфера, 2014. – (Управление детским садом);
9. Погребняк Л.П. «Правовое обеспечение реализации ФГОС дошкольного образования». Учебно-методическое пособие исправленное и дополненное. – М.: Педагогическое общество России, 2014.;
10. Скоролупова О.А. «Введение ФГОС дошкольного образования: Разработка образовательной программы ДООУ». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования - М.: Центр педагогического образования, 2014.;
12. Цквитария Т.А. «В помощь старшему воспитателю. Книга 1: Планирование и контроль». – М.: ТЦ Сфера, 2014. – (Управлением детским садом);
13. Цквитария Т.А. «В помощь старшему воспитателю. Книга 2: Диагностика, предметно-пространственная среда». – М.: ТЦ Сфера, 2014. – (Управление детским садом).
14. Педагогическая диагностика в условиях реализации ФГОС ДО. Методическое пособие. Е.А. Петрова, Г.Г. Козлова, Спб ЦКД проф. Л.Б. Баряевой 2016.