

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Алёнушка" общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей рабочего посёлка Солнечный Солнечного муниципального района Хабаровского края.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С «Алёнушка»

\_\_\_\_\_ Т.И.Лысенко

Принято на педагогическом совете:

\_\_\_\_\_

## **Рабочая программа инструктора по физической культуре младших и старших дошкольников.**

Разработали: Карпова Н.Н.

р.п. Солнечный  
2014г.

## Содержание.

Пояснительная записка.....	3
1.Возрастные особенности детей второй младшей группы.....	6
2.Возрастные особенности детей средней группы.....	12
3. Возрастные особенности детей старшей группы.....	19
4. Интеграция физического развития.....	27
5.Содержание программ	
5.1. План работы на учебный год.....	28
5.2.Организация двигательного режима.....	35
5.3. Формы образовательной деятельности с детьми.....	38
5.4.Учебно-методическое и информационное обеспечение	
программы.....	41
5.5. Сетка непосредственно образовательной деятельности .....	42
5.6. Система профилактической и коррекционной работы по	
оздоровлению дошкольников.....	42
5.7.Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие	
технологии.....	44
5.8. Модель закаливающих мероприятий .....	48
6.Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов	
освоения программы .....	49
7. Список литературы .....	54

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре создана на основе федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования;

\*примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Радуга» (Т.И.Гризик, Т.Н.Доронова, Е.В.Соловьева, и др.) и современных инновационных технологий, которые рекомендованы Министерством образования и науки РФ для дошкольных образовательных учреждений.

\*«Основной общеобразовательной программы МБДОУ «Детский сад «Аленушка»» (Далее – МБДОУ);

\*«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (2.4.1. 3049 от 15.05.2013 № 26).

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Дошкольное образование призвано создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья, гармоничного физического и целостного развития личности каждого ребёнка. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить только тогда, когда в нём присутствуют здоровье сберегающая и здоровье формирующая составляющие. В связи с этим особая роль в дошкольном образовании отводится правильно организованному физическому воспитанию.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями.

#### **Цель образовательной области «Физическое развитие»:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей
- Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, гармоничное физическое развитие.
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- Создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.
- Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей,

укрепления физиологической активности органов и систем детского организма;

**Задачами образовательной области «Физическое развитие»:**

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей в соответствии с его индивидуальными особенностями (овладение основными движениями).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Внедрение новых здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс ДОУ.
- Формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни в семье и социуме.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления среди родителей воспитанников.
- Обеспечение преемственности между педагогами и медицинскими работниками ДОУ при организации работы по совершенствованию функций детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям, сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием: тренажеры: беговая дорожка, батут с ручкой, велотренажер, мини-твистер, несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование, зал с модульным оборудованием. Спортивная игровая площадка для занятий на воздухе оснащена

необходимым спортивным оборудованием: бумы, сетки, гимнастические лестницы, кольцо баскетбольное; стенки для метания. Имеется картотека подвижных и малоподвижных игр с необходимыми шапочками и другими атрибутами. Для закаливания детей в летний период времени, имеется бассейн. Всё это повышает интерес старших дошкольников к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении и на улице.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

В младшем возрасте они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Комплексные занятия
- Занятия на тренажерах
- Занятия-тренировки в основных видах движений
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, выявлять степень усвоения детьми программного материала
- Сюжетно-игровые занятия.
- Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно

обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

В процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре решаются следующие специальные задачи.

- Развитие выразительных движений.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие ориентировки в пространстве.
- Развитие коммуникативных функций.
- Развитие музыкальных способностей.

Использование разнообразных вариантов проведения физкультурных занятий помогают сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности, самостоятельность и т.д.:

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия-тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия

## **1. Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

### **Направление «Физическое развитие»**

#### **Образовательная область «Физическая культура»**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

- \* 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 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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см).

Медленное кружение в обе стороны.

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

**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, врассыпную; 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.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

**Подвижные игры. С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мышкин 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».

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

задачи	Взаимодействие спец.	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия	Результат
Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности; формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласован-	Воспитатель, инструктор ФВ, муз.рук.  воспитатель, инструктор ФВ	-звуковые сигналы (муз.сопровождение) - карта - схема - невербальное общение -средства ТСО	организованная образовательная деятельность  образовательная деятельность при проведении режимных моментов  Самостоятельная деятельность  Взаимодействие с родителями	- развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения  -спортивные праздники и развлечения , досуги, дни здоровья - игровые беседы с элементами движений  Разные виды гимнастик (утренняя, коррегирующая, профилактическая, дыхательная , пальчиковая , артикуляционная, гимнастика после сна) - закаливающие процедуры	- соблюдение СанПин - наличие развивающих центров - наличие материальных методического обеспечения - компетентность педагогов - компетентность родителей	имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх; Выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого Ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами; бегают изменяя направление, сохраняя равновесие , изменяет темп бега в соответствии с указанием; ползает на четвереньках, лазает

<p>но, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле. Приучать действовать совместно, в общем темпе, упражнять в сохранение равновесия. Учить поддерживать правильную осанку.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные упражнения</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- физминутки</li> <li>, динамические паузы</li> <li>- чтение худ. литературы</li> <li>- рассматривание иллюстраций</li> <li>- упражнения в уголке здоровья</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- динамические паузы</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- двигательная активность в течение дня</li> <li>праздники и развлечения</li> <li>- туристические прогулки</li> <li>- беседы</li> <li>- консультации</li> <li>- стендовая информация</li> <li>- брошюры и памятки</li> <li>- открытые</li> </ul>		<p>по гимнастической стенке произвольным способом; прыгает на двух ногах, в длину, с места; катает мяч в заданном направлении и с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его; метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м.; строится в колонну, шеренгу, круг; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; самостояте</p>
--	--	--	--	---	--	--

Учить кататься на санках. Трёхколёсном велосипеде, одевать, снимать лыжи. Ходить на них; учить выполнять правила в подвижных играх.				мероприятия - презентация семейного опыта оздоровительной работы		льно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга; скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых; передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах; кататься на 3-х кол. велосипеде.
---	--	--	--	--	--	---

## 2. Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

**Направление «Физическое развитие»**

**Образовательная область «Физическая культура»**

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

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

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

### **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.
- \* Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- \* Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

### **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. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), 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 (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через 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), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг

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

**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 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); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия 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.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом.

Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**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 погремуш-«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 др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

задачи	Взаимодействие спец.	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия	Результат
Формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий; Способствовать естественному процессу	воспитатель, инструктор ФВ	-звуковые сигналы (муз.сопровождение) - карта - схема - невербальное общение -средства ТСО - цветовая оценочная шкала	Организованная образовательная деятельность	- развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения (лыжи, санки, коньки) -	соблюдение СанПин наличие развивающих центров наличие материально-методического обеспечения компетентность	• Умеет ходить и бегать согласуя движения рук и ног; сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры; ловит мяч кистями рук



<p>развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество);</p> <p>Закреплять умения ходить и бегать с согласованными и движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; учить ползать, пролезать, перелезать через предметы; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук; закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в</p>	<p>воспитатель, инструктор ФВ</p>		<p>образовательная деятельность при проведении режимных моментов</p> <p>самостоятельная деятельность</p> <p>взаимодействие с родителями</p>	<p>спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья - игровые беседы с элементами движений</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя, корригирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная) - закаливающие процедуры - спортивные упражнения - подвижные игры - физминутки, динамические паузы - чтение художественной литературы - рассматривание иллюстраций</p>	<p>педагогическая компетентность родителей</p>	<p>расстояния до 1,5 м., принимает правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами левой и правой рукой, отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд; лазать по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в</p>
--	-----------------------------------	--	---	---	--	---

<p>прыжках, ориентировать с я в пространстве; учить прыгать через короткую скакалку; учить построениями перестроениям , с о б л ю д а я дистанцию во время движения; учить размыканию и смыканию на вытянутые руки; учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений; учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё; учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Х о д и т ь на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты подниматься на гору; учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по</p>				<p>ий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнени я в уголке здоровья</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- динамичес кие паузы</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- двигательн ая активность в течении дня</li> </ul> <p>праздники и развлечени я</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- туристичес кие прогулки</li> <li>-беседы</li> <li>- консультац ии</li> <li>-стендовая информаци я</li> <li>-брошюры и памятки</li> <li>- открытые мероприяти я</li> <li>- презентаци я</li> <li>семейного опыта оздоровите льной работы</li> <li>- Секции</li> <li>- клубы</li> </ul>	<p>д л и н у с места; строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступа нием; самостояте льно скатыватсь я на санках с горки, тормозить при спуске с н е е ; самостояте льно скользить по ледяной дорожке; ходить на лыжах скользящи м шагом, выполнять повороты на месте переступа нием, поднимать ся на горку ступающи м шагом и «полуелоч кой»; кататься на двухколес ном велосипе д е, выполнять поворот направо, налево; придумыва ть</p>
---	--	--	--	--	--

<p>кругу; учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх; развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; формировать правильную осанку.</p>				<p>-выставки - конкурсы - проектная деятельность - подвижные, спортивные игры</p>		<p>варианты подвижных игр; Имеет четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнений Знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх; правила страховки, само страховки при выполнении физических упражнений.</p>
--	--	--	--	---	--	--

### 3. Старшая группа

(от 5 до 7 лет)

**Направление «Физическое развитие»**

**Образовательная область «Физическая культура»**

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

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

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».\*.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

- \* 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 ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; 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, подвижных игр и упражнений** **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. 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 (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. 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, 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, разными способами (ноги с крестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

**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, кататься с горки по двое. Выполнять повороты приспуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном 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 7 уди, 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 в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** 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?», «Медведь и пчелы», «Пожарные наученье».

**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», «Забрось 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.

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





<p>х упражнений в соревновательной форме. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Добиваться правильной техники выполнения движений. Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности. Учить бегать на перегонки с преодолением препятствий. Продолжать учить сочетать замах с броском при метании. Учить кататься на коньках. (для детей 6-7 лет);</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться</p>	<p>воспитатель, инструктор ФВ</p>		<p>взаимодействие с родителями</p>	<p>я, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закаливающие процедуры</li> <li>- спортивные упражнения - подвижные игры</li> <li>- физминутки, динамические паузы</li> <li>- чтение худ. литературы</li> <li>- рассматривание иллюстраций</li> </ul> <p>- проектная деятельность (5-7 лет)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в уголке здоровья - подвижные игры</li> <li>- динамические паузы</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- двигательная активность</li> </ul>	<p>Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Проявляет элементы двигательного творчества. Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. (для детей 6-7 лет);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняет движения на равновесие.</li> <li>• Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5 м., метает предметы левой и правой рукой на расстояние</li> </ul>
---	-----------------------------------	--	------------------------------------	--	--

<p>от опоры, соблюдая заданный темп. Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. Учить сочетать замахи с броском при метании.</p> <p>Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали.</p> <p>Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием. прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться.</p> <p>Выполнять движения ритмично, в указанном темпе.</p> <p>Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. Продолжать учить</p>				<p>в течении дня</p> <p>праздники и развлечения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- туристические прогулки</li> <li>- беседы</li> <li>- консультации</li> <li>- стендовая информация</li> <li>- брошюры и памятки</li> <li>- открытые мероприятия</li> <li>- презентация семейного опыта</li> <li>оздоровительной работы</li> <li>- Секции</li> <li>- клубы</li> <li>- выставки</li> <li>- конкурсы</li> <li>- проектная деятельность</li> <li>- подвижные, спортивные игры</li> </ul>		<p>5-12м., метает предметы в движущуюся цель. Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа.</p> <p>Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>Перестраивается в колонну по 2, 3, на ходу. Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., подниматься на горку, спускаться, тормозить. Кататься по</p>
--	--	--	--	---	--	---

<p>самостоятельно скатываться с горки.</p> <p>Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки.</p> <p>Учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно.</p> <p>Учить элементам спортивных игр.</p> <p>Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. формировать потребность в ежедневной двигательной активности.</p>						<p>прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозить.</p> <p>Кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</p> <p>Активно участвует в играх с элементами спорта.</p>
---	--	--	--	--	--	--

**4. Интеграция физического развития** осуществляется в процессе интеграции таких образовательных областей, как:

- «Здоровье» (в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья)
- «Музыка» (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств)

- «Познание» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности)

- «Коммуникация» (развитие свободного общения с взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)

- «Социализация» (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)

- «Труд» (накопление опыта двигательной активности)

- «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы» (развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей).

## 5.Содержание программы.

### 5.1.План работы на учебный год.

Месяц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями и социумом
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Оформить карты диагностического обследования</li> <li>Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики</li> <li>Разработать таблицы для обработки результатов диагностики</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Педсовет принятия рабочей программы по физической культуре.</li> <li>Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год</li> <li>Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики</li> <li>Изучение новой методической литературы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Провести диагностику физического развития детей (ответственные Карпова Н.Н., Якушева Е.В.)</li> <li>Провести физкультурные досуги: 2 младшие группы – «У солнышка в гостях»; Средние группы – «Разноцветные мячи». Старшая группа «Кто спортом занимается, с болезнями не знает».</li> </ol>	Подготовить папки – передвижки: «Организация физкультурных занятий в детском саду» «Двигательная активность ребенка в режиме дня».
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Пополнить физкультурное оборудование в зале</li> <li>Пополнить фонотеку новыми аудиозаписями</li> <li>Создание игровой</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, дополнив необходимым физкультурным</li> </ol>	Провести физкультурные досуги:  2- младшие группы – «На лесной полянке»  Средние группы – «Желтые	Подготовить материал для наглядной агитации (ширму-передвижку) «Делайте дома вместе с детьми»

	картотеки	<p>оборудованием.</p> <p>2. Провести консультацию для воспитателей «Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья».</p> <p>3. Составить сценарий досуга «Путешествие в осенний лес» совместно с музыкальным руководителем</p>	<p>листочки»</p> <p>Старшая группа «В стране веселых стартов»</p>	
<b>Ноябрь</b>	Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ»	Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»	<p>Провести развлечения:</p> <p>2 – младшая группа «Веселый мяч»</p> <p>Средние группы «Золотая осень»</p> <p>Старшая группа «Осенние старты»</p>	Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»
<b>Декабрь</b>	1.Пополнить фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики	1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление	1.Составить и провести физкультурные развлечения и	1. Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка

	2.Подготовить фотовыставку «Спорт – мой лучший друг!»	основных видов движений при проведении ритмической гимнастики»  2. Подобрать необходимую литературу по физическому воспитанию для воспитателей.	досуги:  2 младшая группа – «Зимушка – зима»  Средние группы «По снежным дорожкам»  Старшая группа «Вот пришла зима спортивная»	вашего ребёнка»  2. Провести индивидуальные консультации «Профилактика и коррекция плоскостопия»
<b>Январь</b>	1. Пополнить фонотеку для физкультурных занятий.  2.Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование	1. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного работы с учётом результатов диагностики в возрастных группах.  2.Использование элементов зимних спортивных игр на прогулке в самостоятельной деятельности детей	Подготовить и провести спортивный праздник на улице «Мы мороза не боимся».  Подготовить и провести физкультурные развлечения и досуги:  2 младшие группы: «Зимние приключения»  Средние группы «Быстрики и шустрики»  Старшая группа «Звезды спорта»	1. Подготовить фотовыставку о спортивном празднике «Мы мороза не боимся»  2. Консультации «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома».
<b>Февраль</b>	1. Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День	1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «День защитника	1.Провести совместное развлечение детей старших и подготовительных к школе групп совместно с родителями	1. Привлечь родителей к подготовке и участию в

	<p>защитника Отечества»</p> <p>2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений</p> <p>3. Непосредственно образовательная деятельность «Физическая культура»</p>	<p>Отечества»</p> <p>2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «День защитника Отечества».</p>	<p>«А ну-ка папы, а ну-ка мальчики».</p> <p>2. 2 - младшие группы «В гости к зиме».</p> <p>Средние группы «В здоровом теле, здоровый дух»</p>	<p>развлечении «День защитника Отечества».</p> <p>2. Организовать фотовыставку «Мы занимаемся физкультурой».</p>
<b>Март</b>	<p>1. Составление сценария викторины «Спортивные игры»;</p>	<p>1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования</p> <p>2. Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Масленица!»</p>	<p>Провести музыкально-спортивное развлечение для старших и подготовительных групп «Масленица!» Встреча зимы с весной.</p> <p>2 Младшие группы «Здоровье дарит Айболит»</p>	<p>1. Консультации «Оздоровляющие игры для часто болеющих детей».</p> <p>2. Оформить фотовыставку о развлечении «Масленица!»</p>
<b>Апрель</b>	<p>Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения «День смеха»</p>	<p>1. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии».</p> <p>2. Совместно с музыкальным руководителем подготовить</p>	<p>Провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха».</p> <p>2 младшие группы «Путешествие в весенний лес»</p>	<p>Провести для родителей открытые занятия по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.</p>



		<p>и провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха»</p> <p>3. «Современные подходы в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в условиях ДОУ» консультация для педагогов</p>	<p>Спортивный досуг для старших дошкольников: «Будь здоров!»</p>	
<b>Май</b>	<p>1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период</p> <p>2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики</p>	<p>1. Педсовет по результатам диагностики</p> <p>2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.</p> <p>3. «Подвижные игры – одна из форм повышения двигательной активности дошкольников» - консультация для педагогов</p>	<p>1. Провести диагностику физического развития детей</p> <p>2. Провести спортивную игру «Веселые гонки»</p> <p>3. Провести веселые старты «Мама, папа, я – спортивная семья»</p>	<p>1. Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год</p> <p>2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года</p> <p>3. Подготовить наглядную агитацию «Чем занять ребенка летом».</p>

<b>Июнь</b>	1. Пополнить фонотеку для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей  2. Оформить зал (площадку) для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей	Совместно с музыкальным руководителем подготовить материал для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей	Провести музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню Защиты детей.	1. Оформить фотовыставку о празднике, посвящённому Дню Защиты детей  2. Подобрать материал для наглядной агитации (ширма) о летнем отдыхе с детьми.
<b>Июль</b>	1. Оформить зал (площадку) к спортивному празднику «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»  2. Пополнить фонотеку к празднику «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закаляйся, если хочешь быть здоров»  2. Подобрать материал для воспитателей о закаливании, о летнем отдыхе для наглядной агитации родителям	Провести развлечение «День Нептуна».	Провести индивидуальные беседы о пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период
<b>Август</b>	1. Подготовить документацию на начало	Подготовить рекомендации по оформлению и	Провести развлечение «Богатырские потехи»	1. Провести индивидуальные

	<p>учебного года</p> <p>2. Составить индивидуальный годовой план работы по разделу «Физическое воспитание»</p> <p>3. Неделя «Здоровья, радости и дружбы»</p>	<p>содержанию физкультурных центров к началу учебного года в соответствии с возрастом</p>		<p>консультации для родителей «Исправляем осанку детей».</p> <p>2. Провести индивидуальные беседы с родителями о необходимости приобретения спортивной формы детям</p>
Ежемесячно	<p>1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных</p>	<p>1. Провести индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений</p>	<p>1. Проводить физкультурные занятия, индивидуальную работу с детьми</p>	<p>Организовать фото и видео съёмку для информации на сайт детского сада и</p>

## **5.2. Организация двигательного режима**

<b>Формы организации</b>	<b>2 младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед
Утренняя гимнастика	5-6минут	6-8 минут	8-10 минут
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин	5 мин	5 мин
Спортивные упражнения на прогулке	5-7 мин	8-10 мин	10мин
Подвижные игры на прогулке	10-15мин	15-20мин	20-25мин
Индивид.работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	20 мин	25 мин
Динамический час на прогулке	15 мин	20-25 мин	25-30 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
Музыкальные занятия (часть)	3-5 мин	5 мин	7-10 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Физкультурные досуги	15мин 1 раз/мес	20 мин 1 раз/мес	25 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	20-25 мин 2/год	50-60 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Наименование	Задачи	Содержание	Длительность (в минутах)			
			П мла дшая	Сре д няя	Ста р шая	
Физкультурный досуг 1-2 раза в месяц	Создание у детей радостного настроения, возможности совершенст- вовать двига- тельные умения в не- принужденной обстановке, создание дружной твор- ческой деятельности	Младший, средний возраст – несложные игры с эмоциональными поручениями. Старший возраст – индивидуальные и коллективные игры–эстафеты, танцы, пляски. Игры- соревнования между возрастными группами Спартакиады вне детского сада с участием детей с высоким уровнем физической подготовленности	20– 30	20– 30	35– 40  +  60	

Спортивный праздник 2-3 раза в год		<p>I часть – открытие, парад участников. Показательные выступления команд. II часть – игры – аттракционы, эстафеты, зрелищные мероприятия, сюрпризный момент.</p> <p>III часть – окончание праздника, подведение итогов, награждение, общий танец.</p>	–	45	60	
Дни здоровья 1 раз в квартал	Обеспечить отдых нервной системы, создать условия, содействующие оздоровлению и укреплению организма в единстве с эмоционально-положительным состоянием психики	<p>Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельным и играми, музыкальными развлечениями с максимальным пребыванием на свежем воздухе. Простейшие туристические походы в близлежащий лес или парк, игры-соревнования, конкурсы.</p>	+	+	+	
Каникулы (Неделя здоровья) 2 –3 раза в год			–	+	+	60-120 мин.

### 5.3. Формы образовательной деятельности с детьми.

### *Физическое развитие.*

Раздел	Режимные моменты	Совмес-тная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Основные движения: ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля, ползание, лазание, упражнения в равновесии, строевые; ритмические	<p><i>Утренний отрезок времени</i></p> <p>Индивидуальная работа воспитателя. Игровые упражнения. Утренняя гимнастика: классическая, игровая, полоса препятствий, музыкально-ритмическая. Подражательные движения.</p> <p><i>Прогулка</i></p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности. Игровые упражнения. Проблемная ситуация. Индивидуальная работа. Занятия по физическому воспитанию на улице. Подражательные движения.</p> <p><i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку.</i></p> <p>Гимнастика после дневного сна: оздоровительная, коррекционная, полоса препятствий. Физкультурные упражнения. Коррекционные упражнения. Индивидуальная работа. Подражательные движения</p>	Занятия по физическому воспитанию: сюжетно-игровые, тематические, классические, тренирующие	Игра.  Игровое упражнение. Подражательные движения	Беседы, консультации. Открытые просмотры. Встречи по заявкам. Совместные игры. Физкультурный досуг. Физкультурные праздники. Консультативные встречи. Совместные занятия. Интерактивное общение. Мастер-класс

Обще-развивающие упражнения	<p><i>Утренний отрезок времени</i></p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Подражательные движения.</p> <p>Утренняя гимнастика: классическая, игровая, подражательная, ритмическая.</p> <p><i>Прогулка</i></p> <p>Игра малой подвижности.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Проблемная ситуация.</p> <p>Индивидуальная работа. Занятия по физическому воспитанию на улице.</p> <p>Подражательные движения.</p> <p><i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку.</i></p> <p>Гимнастика после дневного сна: оздоровительные, корригирующие, классические упражнения.</p> <p>Физкультурные упражнения.</p> <p>Коррекционные упражнения.</p> <p>Индивидуальная работа.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p><i>Утренний отрезок времени.</i> Игровые упражнения, движения.</p> <p><i>Прогулка</i></p> <p>Игры большой и малой подвижности с элементами спортивных игр.</p>	<p>Занятия по физическому воспитанию (комплексы): сюжетный, подражательный, с предметами, классический, ритмические движения.</p> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы</p>	<p>Игровые упражнения.</p> <p>Подражательные движения</p>	<p>Беседы, консультации.</p> <p>Открытые просмотры.</p> <p>Встречи по заявкам.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Физкультурный досуг.</p> <p>Физкультурные праздники.</p> <p>Консультативные встречи.</p> <p>Совместные занятия.</p> <p>Интерактивное общение.</p> <p>Мастер-класс</p>



	Вечерний отрезок времени, включая прогулку			
Подвижные игры	<p>Гимнастика после дневного сна, игры малой подвижности. Игровые упражнения. Проблемная ситуация. Подражательные движения. Игры большой и малой подвижности. Индивидуальная работа. Динамическая пауза.</p> <p><i>Утренний отрезок времени</i></p> <p>Игровые(подводящие) упражнения.</p> <p><i>Прогулка</i></p> <p>Подвижная играбольшой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений.<i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i></p>	Занятия по физическому воспитанию: игры большой и малой подвижности с элементами спортивных игр	Игровые упражнения. Подражательные движения	<p>Беседы, консультации. Открытые просмотры. Встречи по заявкам. Совместные игры. Физкультурный досуг. Физкультурные праздники. Консультативные встречи. Совместные занятия. Интерактивное общение. Мастер-класс</p>
Спортивныеупражнения	<p>Игровые упражнения.Подражательные движения. Игры большой и малой подвижности.Индивидуальная работа.</p> <p><i>Утренний отрезок времени</i></p> <p>Игровые (подводящие упражнения).Игры с элементами спортивных упражнений. Дидиктические игры.</p>	Занятия по физическому воспитанию: игровые (подводящие) упражнения	Игровые упражнения. Подражательные движения	<p>Беседы, консультации. Открытые просмотры. Встречи по заявкам. Совместные игры. Физкультурный досуг. Физкультурные праздники. Консультативные встречи. Совместные занятия.</p>

	<i>Прогулка</i> Тематические физкультурные занятия. Игровые (подводящие упражнения)			Интерактивное общение. Мастер-класс
Спортив- ные игры	Игры с элементами спортивных упражнений. Динамические паузы. Спортивные игры. <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> Игровые (подводящие упражнения). Дидактические игры. Спортивные игры. Физкультурный досуг. Физкультурные праздники. День здоровья	Занятия по физической культуре на улице. Игровые (подводящие упражнения). Игры с элементами спортивных упражнений. Спортивные игры.	Игровые упражнения. Подражательные движения.	Беседы, консультации. Открытые просмотры. Встречи по заявкам. Совместные игры. Физкультурный досуг. Физкультурные праздники. Консультативн ые встречи. Совместные занятия. Интерактивное общение. Мастер-класс

#### 5.4. Учебно – методическое и информационное обеспечение программы.

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно- наглядные пособия	Информационн ые и технические средства
<b>1.</b> Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. <b>2.</b> Оборудование для прыжков. <b>3.</b> Оборудование для катания, бросания, ловли. <b>4.</b> Оборудовани е для ползания и лазанья. <b>5.</b> Оборудование для	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая. 2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка. 3. Кегли, кольцеброс,	На г л я д н о - дидактический материал; <b>1.</b> Игровые атрибуты; <b>2.</b> «Живые игрушки» (воспитатели и л и д е т и , о д е т ы е в соответствующ ие костюмы); <b>3.</b> Считалки, загадки;	1. Магнитофон; 2. CD и аудио материал 3. Слайды 4. Дидактические игры

упражнений общеразвива ющего воздействия.	мешочек с грузом, мишень навесная, мячи. 4. Дуга, канат, лестница с зацепами, гимнастическая стенка. 5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.		
--	--	--	--

### ***5.5.Сетка непосредственно образовательной деятельности.***

группы № дни недели	Втор. мл.гр. №10	втор. мл.гр. №4	Втор .мл.гр. №14	Сред.гр. №7	Сред.гр .№9	Старша я группа №12
Понедельник	9.00- 9.15		16.00- 16.15			
Вторник		16.00- 16.15		10.00.- 10.20 (на улице)	10.20.- 10.40.	9.35.- 10.00.
Среда	9.15- 9.30	9.35- 9.50	15.45- 16.00			
Четверг			10.00.- 10.15 (на улице)	9.30- 9.50.	9.00.- 9.50.	10.00.- 10.25.
Пятница	10.00- 10.15 (на	10.15.- 10.30 (на		9.30.- 9.50.	9.00.- 9.20.	10.10.- 10.30. (на

	улице)	улице)				улице)
--	--------	--------	--	--	--	--------

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы

## **5.6. Система профилактической**

### **и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

#### ***Профилактика***

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия.
3. Дыхательная гимнастика
4. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
5. Прогулки
6. Закаливание:
  - Сон без маек
  - Ходьба босиком
  - Обширное умывание
  - Закаливания (топтание по коврику с шипами, по мокрым дорожкам, полоскание полости рта травяными настоями)
7. Оптимальный двигательный режим

#### ***Коррекция***

Упражнения на коррекцию плоскостопия.

Упражнения на коррекцию сколиоза.

Упражнения на коррекцию зрения.

## **Комплекс оздоровительных мероприятий**

### **по возрастным группам**

#### ***2 младшая группа***

1. Приём детей на улице (в летний период)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.05.
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия (в носках) и на прогулке 1 раз в неделю
5. «Чесночные» киндеры
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 9.30 -11.15; вечерняя 16.00 – 18.15
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек
10. Дыхательная гимнастика в кровати
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
12. Закаливание
13. Элементы обширного умывания

### ***Средняя группа***

1. Приём детей на улице (в летний период)
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) и на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 9.40 – 11.35; вечерняя 17.30 – 18.00
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях

11. Закаливание
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

### ***Старший дошкольный возраст***

1. Приём детей на улице (в летний период)
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) и на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Закаливание
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

### ***5.7. Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии.***

Д  
О  
Р  
Е  
Б  
И  
М  
Е  
Б  
О  
О  
И  
О  
К  
Ж  
Ю  
Ц  
Ю  
Ъ  
Е  
Щ  
Д  
З  
И  
И  
О  
Г  
И  
Ч  
Е  
С  
К  
И  
Х  
Т  
Е  
Х  
Н  
О  
Л  
О  
Г  
И  
Й  
Ю

**Б  
В  
Г  
Д  
Е  
Ж  
З  
И  
Й  
К  
Л  
М  
Н  
О  
П  
Р  
С  
Т  
У  
Ф  
Х  
Ц  
Ч  
Ш  
Щ  
Ъ  
Ы  
Ь  
Э  
Ю  
Я**



с  
д  
с  
л  
ф  
ш  
з  
З  
О  
м  
к  
ж  
о  
й  
н  
а  
г  
р  
у  
з  
к  
и  
и  
е  
е  
с  
о  
р  
а  
з  
м  
е  
р  
н  
о  
с  
т  
ь  
в  
о  
з  
р  
а  
с

Т  
Н  
Ы  
М  
П  
О  
К  
А  
З  
А  
Т  
Е  
Л  
Я  
М  
Р  
Е  
Б  
Е  
Н  
К  
А  
.  
**И**  
**А**  
**Н**  
**Ы**  
**Д**  
**Ю**  
**Ш**  
**Ь**  
**Н**  
**Р**  
**А**  
**Ю**  
**У**  
**К**  
**А**  
**Р**  
**У**  
**О**  
**В**  
**Е**

В  
О  
Н  
Е  
Н  
Н  
И  
Ш  
Х  
В  
Ю  
З  
Р  
А  
О  
П  
У  
М  
Р  
Е  
О  
Е  
Н  
Х  
У  
Ц  
М  
Е  
Е  
О  
Ю  
М  
О  
Н  
Р  
А  
М  
Е  
Н  
Н  
А  
М  
Е  
О  
Ш

Р  
О  
В  
Р  
Д  
Д  
Ш  
С  
И  
Я  
С  
В  
Д  
О  
У  
Ш  
Е  
Ю  
Ю  
О  
Д  
В  
У  
Ж  
М  
О  
С  
Ш  
В  
Э  
Е  
Ж  
С  
Д  
Ш  
С  
Ы  
Е  
О  
Ю  
Я  
Ы  
В  
С

Ы  
Х  
Р  
У  
Р  
П  
В  
Э  
Н  
О  
Ш  
Ъ  
В  
О  
В  
А  
Н  
Ж  
Е  
С  
С  
О  
А  
О  
Й  
Н  
Ю  
И  
Ж  
Д  
А  
С  
Е  
Ш  
Н  
Р  
С  
К  
О  
Й  
М  
Д  
З

Ы  
К  
С  
С  
Н  
А  
Р  
У  
Ю  
В  
С  
К  
И  
Й  
,  
Р  
А  
Х  
М  
А  
Н  
И  
Н  
О  
В  
)  
,  
З  
В  
У  
К  
И  
П  
Р  
И  
Р  
О  
Д  
Ы  
.  
И  
Е  
К

Ю  
И  
Е  
Щ  
У  
У  
К  
К  
А  
Я  
З  
Е  
Е  
М  
Щ  
Ю  
У  
И  
А  
Ю  
С  
Ю  
Р  
У  
Ш  
Ш  
О  
Й  
Р  
Е  
Ч  
Е  
В  
Ы  
М  
И  
П  
Р  
О  
Б  
Л  
Е  
М

а  
м  
и  
и  
э  
и  
ю  
и  
ь  
з  
о  
в  
а  
и  
ш  
о  
н  
я  
и  
п  
а  
и  
и  
с  
ю  
в  
ю  
о  
а  
т  
е  
р  
и  
а  
п  
а  
д  
и  
ю  
а  
й  
в  
а  
г



[illegible]

О  
Г  
У  
Д  
А  
Й  
В  
Ш  
Б  
О  
Я  
М  
И  
Н  
С  
Т  
Р  
У  
К  
Ц  
И  
И  
О  
Б  
О  
Б  
Я  
З  
А  
Т  
Е  
Л  
Ь  
Н  
О  
Й  
Г  
И  
Г  
И  
Е  
Н  
Е  
П

О  
Л  
О  
С  
Т  
И  
Н  
О  
С  
А  
П  
Е  
Р  
Е  
Д  
П  
Р  
О  
В  
Е  
Д  
Е  
Н  
И  
Е  
М  
П  
Р  
О  
Ц  
Е  
Д  
У  
Р  
Ы

**В  
Р  
Е  
М  
И  
Н  
А  
Ф  
О**

Б  
В  
Г  
Д  
Е  
Ж  
З  
И  
Й  
К  
Л  
М  
Н  
О  
П  
Р  
С  
Т  
У  
Ф  
Х  
Ц  
Ч  
Ш  
Щ  
Ъ  
Ы  
Ь  
Э  
Ю  
Я

та  
де  
тей  
й  
В  
р  
к  
ю  
м  
е  
ж  
с  
м  
е  
ф  
о  
о  
р  
м  
е  
а  
ф  
о  
м  
а  
м  
и  
у  
о  
е  
к  
о  
р  
н  
о  
п  
и  
е  
м  
и  
р  
а  
в

Н  
е  
с  
л  
в  
е  
м  
о  
й  
р  
а  
ф  
и  
а  
м  
т  
и  
к  
и  
б  
о  
л  
е  
з  
н  
е  
й  
о  
п  
о  
р  
н  
о  
г  
о  
с  
в  
о  
д  
а  
с  
т  
о  
п  
ы

9  
П  
О  
Н  
В  
В  
У  
А  
Н  
С  
У  
В  
О  
Н  
О  
В  
В  
А  
Н  
Н  
Н  
В  
О  
М  
П  
Д  
О  
Е  
Р  
Р  
Р  
М  
А  
Н  
Р  
М  
О  
Б  
У  
О  
К  
е  
П  
е  
р  
е

д  
з  
а  
и  
и  
н  
и  
е  
м  
н  
е  
о  
б  
х  
о  
д  
и  
м  
о  
х  
о  
р  
о  
ш  
о  
п  
р  
о  
в  
е  
т  
р  
и  
т  
ь  
п  
о  
м  
е  
щ  
е  
н  
и  
е



И  
О  
В  
Б  
Ж  
В  
Д  
И  
Н  
М  
А  
О  
Ф  
Б  
Ж  
И  
А  
И  
Ф  
И  
З  
Р  
У  
Б  
Е  
И  
Х  
У  
У  
Е  
Е  
Р  
О  
Е  
Д  
О  
Р  
О  
Б  
Б  
П  
О  
О  
И  
Е  
О  
У

Р  
а  
б  
о  
т  
а  
н  
ь  
д  
е  
т  
я  
м  
э  
л  
е  
м  
е  
н  
т  
а  
р  
н  
ы  
е  
з  
н  
а  
н  
и  
я  
о  
т  
о  
м  
,  
к  
а  
к  
н  
е  
н  
а  
н  
е

С  
Т  
И  
В  
Р  
Е  
Д  
С  
В  
О  
Е  
М  
У  
О  
Р  
Г  
А  
Н  
И  
З  
М  
У

**П  
Р  
О  
В  
О  
Д  
И  
Т  
Е  
Н  
К  
О  
Р  
Р  
О  
К  
Т  
И  
В  
Н  
О  
Е  
О  
Б  
Щ  
Е  
Н  
И  
Е**

Э  
И  
И  
Д  
Е  
М  
Ю  
Й  
М  
Е  
О  
С  
Е  
И  
К  
Е  
Й  
П  
В  
К  
А  
З  
А  
И  
И  
И  
Д  
Е  
Г  
Я  
И  
С  
Д  
Ы  
С  
Т  
Ы  
М  
И  
П  
Р  
О  
С  
Т  
У

Д  
Н  
Ы  
М  
И  
З  
а  
б  
о  
л  
е  
в  
а  
н  
и  
я  
м  
и  
и  
б  
о  
л  
е  
з  
н  
я  
м  
и  
Л  
О  
Р  
г  
о  
р  
г  
а  
н  
о  
в  
.  
И  
с  
п  
о

Л  
Ь  
З  
У  
Е  
Т  
С  
Я  
Н  
А  
Г  
Л  
Я  
Д  
Н  
Ы  
Й  
М  
А  
Т  
Е  
Р  
И  
А  
Л  
  
**В  
О  
К  
Р  
Д  
И  
Н  
Н  
И  
М  
У  
Ч  
Е  
С  
И  
Й  
С  
И  
В  
Е**

м  
н  
д  
е  
т  
в  
ой  
н  
а  
р  
е  
у  
с  
о  
н  
е  
я  
л  
ф  
и  
ф  
и  
п  
и  
д  
ж  
е  
и  
а  
й  
ш  
у  
т  
о  
м  
л  
е  
н  
и  
я  
.  
М  
о  
г  
у  
т  
в

к  
л  
ю  
ч  
а  
т  
ь  
в  
с  
е  
б  
я  
э  
л  
е  
м  
е  
н  
т  
ы  
г  
и  
м  
н  
а  
с  
т  
и  
к  
и  
д  
л  
я  
г  
л  
а  
з  
,  
д  
ы  
х  
а  
т  
е



Л  
Ь  
Н  
О  
Й  
Г  
И  
М  
Н  
А  
С  
Т  
И  
К  
И  
И  
Д  
Р  
У  
Г  
И  
Х  
В  
З  
А  
В  
И  
С  
И  
М  
О  
С  
Т  
И  
О  
Т  
В  
И  
Д  
А  
З  
А  
Н  
Я

Т  
И  
Я  
И  
Р  
О  
И  
С  
Р  
О  
Б  
О  
Р  
А  
О  
С  
Е  
С  
И  
Н  
К  
О  
Р  
У  
У  
В  
Е  
С  
С  
В  
И  
И  
У  
Д  
И  
О  
З  
Ф  
И  
А  
Х  
О  
М  
Р  
Е

б  
е  
н  
к  
а  
,  
м  
е  
с  
т  
о  
м  
и  
в  
р  
е  
м  
е  
н  
е  
м  
е  
е  
п  
р  
о  
в  
е  
д  
е  
н  
и  
я  
.  
Ю  
А  
Ф  
М  
и  
м  
р  
о  
с

т  
ю  
е  
ж  
ш  
б  
д  
р  
з  
щ  
и  
н  
о  
а  
н  
у  
п  
б  
а  
ж  
и  
и  
и  
я  
н  
а  
к  
р  
о  
в  
а  
т  
к  
а  
х  
л  
е  
г  
к  
и  
й  
б  
е

г  
и  
з  
с  
п  
а  
л  
ь  
н  
и  
в  
г  
р  
у  
п  
п  
у  
с  
р  
а  
з  
н  
и  
ц  
е  
й  
т  
е  
м  
п  
е  
р  
а  
т  
у  
р  
ы  
в  
п  
о  
м  
е  
щ  
е

Н  
И  
Я  
Х  
И  
Д  
Р  
У  
Г  
И  
Е  
В  
З  
А  
В  
И  
С  
И  
М  
О  
С  
Т  
И  
О  
Т  
У  
С  
Л  
О  
В  
И  
Й  
Д  
О  
У  
В  
Ы  
В  
И  
Б  
Р  
А  
М

Р  
Ж  
Б  
Б  
И  
И  
Ь  
Н  
Р  
Ж  
А  
О  
И  
С  
Р  
В  
А  
И  
О  
И  
Е  
З  
А  
О  
Е  
И  
И  
С  
Д  
И  
Я  
Р  
В  
Б  
Б  
Е  
И  
Ж  
А  
Т  
И  
О  
С  
Ф

Е  
Е  
Ф  
И  
В  
С  
М  
Р  
А  
Ы  
АО  
Н  
Е  
Н  
Ы  
Я  
А  
Е  
И  
А  
И  
М  
О  
А  
В  
Ш  
О  
О  
И  
А  
Е  
Д  
А  
Ч  
Г  
Р  
О  
О  
О  
А  
И  
И  
Е  
А  
Н  
Е



Ы  
Х  
Ш  
Щ  
Д  
Т  
И  
О  
Г  
О  
М  
В  
Ъ  
Ъ  
Ъ  
А  
М  
М  
У  
Н  
Р  
Ю  
В  
П  
Ю  
Н  
М  
Ъ  
Ъ  
М  
Р  
Р  
Д  
Е  
Л  
Е  
Н  
Н  
О  
Й  
С  
Х  
Е

м  
е  
и  
с  
о  
с  
т  
о  
я  
т  
и  
з  
н  
е  
с  
к  
о  
л  
ь  
к  
и  
х  
ч  
а  
с  
т  
е  
й  
.  
В  
н  
и  
х  
в  
х  
о  
д  
я  
т  
б  
е  
с  
е  
д

ы  
,  
э  
т  
ю  
д  
ы  
и  
и  
г  
р  
ы  
р  
а  
з  
н  
о  
й  
с  
т  
е  
п  
е  
н  
и  
п  
о  
д  
в  
и  
ж  
н  
о  
с  
т  
и  
,  
з  
а  
н  
я  
т  
и  
я

р  
и  
с  
о  
в  
а  
н  
и  
е  
м  
,  
л  
е  
п  
к  
о  
й  
и  
д  
р  
.  
В  
х  
л  
з  
и  
н  
ы  
в  
я  
ю  
н  
а  
з  
у  
р  
и  
н  
и  
а  
з  
и  
о  
й  
р

К  
В  
И  
С  
Р  
В  
С  
П  
О  
З  
Н  
А  
В  
А  
Т  
Е  
Л  
Ь  
Н  
О  
Г  
О  
Р  
А  
З  
В  
И  
Т  
И  
Я  
  
В  
С  
Л  
О  
В  
О  
У  
Ч  
Н  
О  
Е  
Ф  
И

В  
М  
А  
И  
Ф  
К  
Г  
В  
Е  
В  
Е  
П  
Ф  
М  
Ф  
Ф  
Д  
О  
Й  
О  
Ф  
И  
Ю  
Ж  
Ю  
Т  
Ф  
Е  
Ы  
Е  
О  
Й  
В  
А  
Ж  
А  
А  
Н  
Ы  
С  
Л  
В  
Б  
Ф  
У

Г  
Д  
Ж  
Л  
Е  
И  
Ы  
О  
З  
Ф  
Н  
Я  
Й  
И  
Д  
Л  
Я  
Ф  
Р  
Я  
Т  
А  
И  
М  
А  
С  
Р  
Я  
Ж  
Е  
А  
В  
И  
С  
Ш  
М  
В  
С  
Ш  
Е  
О  
И  
И  
О

М  
О  
Д  
А  
В  
Ю  
С  
Н  
А  
Н  
Ы  
Х  
Ю  
С  
Ю  
С  
Й  
С  
Т  
Р  
О  
Я  
И  
П  
Р  
.  
С  
К  
А  
С  
К  
А  
У  
М  
Ю  
О  
К  
Е  
Б  
П  
А  
С  
К  
А  
Н  
О  
З  
Ы



Ф  
и  
н  
в  
з  
р  
о  
с  
л  
ы  
й  
,  
л  
и  
б  
о  
э  
т  
о  
м  
о  
ж  
е  
т  
б  
ы  
т  
ь  
г  
р  
у  
п  
п  
о  
в  
о  
е  
р  
а  
с  
с  
к  
а

з  
ы  
в  
а  
н  
и  
е  
,  
г  
д  
е  
р  
а  
с  
с  
к  
а  
з  
ч  
и  
к  
о  
м  
я  
в  
л  
я  
е  
т  
с  
я  
н  
е  
о  
д  
и  
н  
ч  
е  
л  
о  
в  
е  
к

### 5.8. Модель закаливающих мероприятий.

№п/п	Виды закаливания	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа

1.	<b>Полоскание рта</b>	После каждого приема пищи	После каждого приема пищи	После каждого приема пищи
2.	<b>Ходьба босиком</b>	Во время физкультурного занятия и гимнастики после сна	Во время физкультурного занятия и гимнастики после сна	Во время физкультурного занятия и гимнастики после сна
3.	<b>Ходьба босиком в летний период</b>	Ежедневно до 5 минут	Ежедневно до 7 минут	Ежедневно до 10 минут
4.	<b>Воздушные ванны(нахождение детей в спортивном зале в трусах, без маек, босиком)</b>	Во время физкультурных мероприятий	Во время физкультурных мероприятий	Во время физкультурных мероприятий
5.	<b>Ходьба по мокрым дорожкам в группе после сна</b>	При отсутствии карантина Ежедневно	При отсутствии карантина Ежедневно	При отсутствии карантина Ежедневно
	<b>в летний период на улице</b>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
6.	<b>Сквозное проветривание помещений</b>	Ежедневно в отсутствии детей	Ежедневно в отсутствии детей	Ежедневно в отсутствии детей
7.	<b>Обеспечение температурного режима в помещении</b>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
8.	<b>Физкультурно- спортивные праздники на открытом воздухе</b>	В течение года по плану	В течение года по плану	В течение года по плану
9.	<b>Режим прогулок</b>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
10.	<b>Сон с доступом</b>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	свежего воздуха (без маек)			
11.	Проведение солнечных ванн (по возрастающей)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
11.	«Дорожки здоровья»	По плану	По плану	По плану
12.	Использование тренажеров	-	По плану	По плану

## 6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Мониторинг детского развития и образовательного процесса проводится два раза в год: сентябрь, май.

**Мониторинг образовательного процесса** осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка и формулируются в соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ). С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Способом проверки усвоения содержания компонента образовательной области «Физическая культура» являются диагностические НОД, которые организуются в рамках «Физическая культура» являются диагностические НОД, которые организуются в рамках проведения мониторинга в сентябре и апреле каждого учебного года.

**Методика проведения диагностики физического развития детей дошкольного возраста (проводит инструктор ФИЗО МБДОУ)**

### 1. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

**Скорость бега на 10 м, с; Скорость бега на 30 м, с**

Ребенок становится на линию старта. Инструктор, стоящий с боку от стартующего, подает команду «На старт!», «Внимание!» и поднимает вверх

флажок. Убедившись, что ребенок готов к бегу, командует «Марш!» и одновременно опускает флажок. С опусканием флажка и началом движения ребенка включается секундомер. Ребенок бежит, минуя финиш до ориентира, не сбавляя скорости бега. Секундомер выключается после пересечения бегущим линии финиша. Дается две попытки, лучший результат фиксируется. Взрослому во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека), результаты детей бывают выше.

### **Выносливость –бег на 300 м.с.**

Цель: выполнять непрерывный, равномерный бег.

Дети по 5-6 человек строятся на линии старта. Игровой персонаж дает команду «бегом марш», дети бегут за персонажем, который задает ровный медленный темп бега. За 50м до окончания бега персонаж дает команду: «Кто вперед!». Дети ускоряются. После пересечения линии финиша дети должны перейти на ходьбу.

### **Продолжительность бега в медленном темпе, мин**

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 секунд до 1-2,5 минут.

### **Челночный бег 3\*10м.с.-«ловкость»**

Быстрый бег по прямой, со сменой направления и предметов.

Инструктор на линии старта объясняет детям правила игры «Собираем урожай» После команды «На старт!Внимание! Марш! - дети бегут до финиша грядки (круг диаметром 20-30 см), берут там овощ и возвращаются к линии старта, кладут овощ в корзину, затем быстро возвращаются к финишу – грядке.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величинрезультатов тестирования физической подготовленностикаждого ребенка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей.

### **Прыжок в длину с места**

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками.

Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

## **2. СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:**

### **Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты – способом из-за головы двумя руками.**

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

### **Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м**

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. И длиной 15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр.

### **Наклон туловища вперед сидя, см.( гибкость)**

Ребенок без обуви садится перед обозначенной на полу линией так, чтобы пятки выпрямленных и разведенных на 20-30 см. ног, находились как можно ближе к черте, но не пересекали её, ступни вертикально. Инструктор, находясь сбоку от ребенка, прижимает его колени к полу с тем, чтобы ноги не сгибались при осуществлении наклонов. Ребенок выполняет три пружинящих наклона вперед, стараясь как можно дальше коснуться пальцами обеих рук градуированной планки, находящейся между ног. На четвертом наклоне ребенок в течение 2 секунд фиксирует положение тела. Результат фиксируется в момент, когда кончики пальцев ребенка достигли наиболее удаленной отметки. Если при измерении концы пальцев рук находятся за нулевой отметкой, то результат фиксируется со знаком «+» (например +3 см.). Если до нулевой отметки ребенок не дотянулся, то результат фиксируется со знаком «-» (- 2 см.)

### **«Сила кисти»- кистевая динамометрия кг ( динамометра)**

При сжатии динамометра необходимо проявлять максимальное усилие.

**Средние возрастно-половые значения показателей  
развития физических качеств детей 4-7 лет**

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	3,0—2,3	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	3,2—2,4	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	9,8—7,9	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	10,2—7,9	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	125—205	165—260	215—340	270—400
	Девочки	110—190	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	64—92	82—107	95—132	112—140
	Девочки	60—88	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,0—3,5	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,0—3,0	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	3—5	4—7	5—8	6—9
	Девочки	5—8	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5

**Уровни (критерии) освоения программы**

Уровень развития физических качеств определяется по таблице возрастно-половых нормативов

Оценивание проходит по 0-низкий, 1-средний, 2-высокий.

**ВЫСОКИЙ** – правильно выполнены все элементы техники

**СРЕДНИЙ** - ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки

**НИЗКИЙ** - наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.



Результаты мониторинга образовательного процесса заносятся в общую таблицу, где указываются все результаты уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям.

### Список использованной литературы:

1. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 3-4лет» М.: «Просвещение» 1986 г.
2. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 4-5лет» М.: «Просвещение» 1986г.
3. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М.: «Просвещение» 1988 г.
4. В.Г. Фролов. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» М.: «Просвещение» 1986 г.
5. В.Г. Фролов. Г.П. Юрко. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» М.: «Просвещение» 1983г.
6. В.Г.Алямовская. «Как воспитать здорового ребенка»
7. Л.Д.Глазырина «Физическая культура - дошкольникам». Младший возраст. М., «Владос» 2001г.
8. Л.Д.Глазырина «Физическая культура - дошкольникам». Средний возраст. М., «Владос» 2001г.
9. Л.Д.Глазырина «Физическая культура - дошкольникам». Старший возраст. М., «Владос» 2001г.
10. М.А.Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.
11. Л.И.Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003
12. Быкова А.И. «Обучение детей дошкольного возраста к основным движениям» М.: Просвещение 1961 г.
13. М. А.Павлова, М.В.Лысогорская. Здоровьесберегающая система ДОУ. Модели программ, рекомендации, разработки занятий, «учитель» 2012;
14. О.В. Бурлакина. Комплексы упражнений для формирования правильного дыхания, детство-пресс 2012;
15. Т.М.Бондаренко. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ, Воронеж 2012;
16. Е.И.Гуменюк, Н.А.Слисенко. Недели здоровья в детском саду, методическое пособие, детство-пресс 2013;
17. Е.Р.Железнова. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников, детство-пресс 2013;
18. Ю.А.Кириллова. Навстречу олимпиаде, физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста, детство-пресс 2012;
19. М.Ю.Картушина. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет, «ТЦ Сфера» 2012;
20. Н.А.Мелехина, Л.А.Колмыкова. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ, детство-пресс 2012;
21. А.Ю.Патрикеев. Летние подвижные игры для детей, Ростов-на-Дону «ФЕНИКС» 2014;

22. Л.А. Соколова. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников, детство-пресс 2013.
23. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеевой. Игры и развлечения детей на воздухе. «Просвещение», 1980г.
24. Т.Е. Харченко. Физкультурные праздники в детском саду, сценарии спортивных праздников и развлечений, детство-пресс 2011;
25. Т.Е. Харченко. Спортивные праздники в детском саду, «ТЦ Сфера» 2013.
26. Т.Л. Шорыгина. Спортивные сказки. «ТЦ Сфера»
27. В.Я. Лыкова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева. Спортивные праздники и развлечения. «Арки, 2000
28. Г. Гончарук. «Игровая физкультура. Конспекты занятий младшей и средней группы».
29. Т.В. Лисицына, Г.В. Морозова. «Подвижные игры для дошкольников» М., Т.Ц. Сфера, 2014
30. Т.А. Тарасова. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». М., 2005
31. Н.И. Соловьева, И. А. Чаленко. «Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры». М., «Школьная Пресса» 2007