

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-
детский сад пристра и оздоровления № 143

Принято:
На педагогическом совете
МБДОУ-детский сад
Пристра и оздоровления № 143
Протокол № 3 от 01.03.2021г.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ-детский сад
пристра и оздоровления № 143
Сальникова И.А.
Приказ № 1/12 от 01.03.2021г



Рабочая программа (модуль)
«Физическое развитие» по освоению детьми 3-7 лет основной
общеобразовательной программы -образовательной программы
дошкольного образования в группах оздоровительной
направленности
(срок реализации 1 год)

Составитель: Киселева Т.Д.,
инструктор по физическому
воспитанию

Екатеринбург

Содержание рабочей программы

	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к реализации Программы	10
1.4.	Значимые характеристики для разработки и реализации Программы	11
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	12
1.6.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	16
II.	Содержательный раздел	20
2.1	Образовательная область «Физическое развитие»	20
2.2.	Вариативные формы, методы и средства реализации Программы	28
2.3.	Содержание коррекционной работы	32
2.4.	Образовательная деятельность разных видов и культурных практик	32
2.5.	Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы	33
2.6.	Взаимодействие инструктора по физической культуре со всеми субъектами образовательных отношений	37
2.7.	Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»	38
III.	Организационный раздел	47
3.1.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	47
3.2	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности	51
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	53

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении - детском саду пристра и оздоровления № 143 (далее МБДОУ) реализуется рабочая программа модуля «Физическое развитие», разработанная в соответствии с основной общеобразовательной программой – общеобразовательной программой дошкольного образования в группах оздоровительной направленности (далее ООП ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, от 20 мая 2015 года №2/15), с учетом парциальных программ.

Рабочая программа является документом образовательного учреждения, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации воспитательно-образовательного процесса, направленным на обеспечение разностороннего развития детей в возрасте от 3 до 7 лет по направлению (образовательной области) физическое развитие.

Рабочая программа разработана в соответствии с действующим законодательством и иными нормативными правовыми актами, локальными актами МБДОУ, регулирующими деятельность учреждения дошкольного образования:

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

➤ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

➤ Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19). (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4. 3598 - 20);

➤ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

➤ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

➤ Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

➤ Порядок организации и осуществления деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от

30.08.2013 г. №1014

➤ Устав МБДОУ -детского сада присмотра и оздоровления № 143.

Рабочая программа реализуется в период непосредственного пребывания ребенка в ДОУ. Срок реализации рассчитан на 1 год (при возможности получения ребенком дошкольного образования не зависимо от времени и периода заключения с родителями (законными представителями) «Договора об образовании».

Рабочая программа учитывает новые стратегические ориентиры в развитии системы дошкольного образования:

- повышение социального статуса дошкольного образования;
- обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
- сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и обеспечивает развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

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

Рабочая программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими.

В группах оздоровительной направленности объем обязательной части основной образовательной программы составляет 60% от ее общего объема. Объем части основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, составляет 40% от ее общего объема.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель - создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Задачи:

Обязательная часть

– охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

– обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

– создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

– объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

– формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности; формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

– обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

– обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Содержание программы «Росинка»-«Расту здоровым» В.Н. Зимонина
Программа разделена на два блока: «Здоровье» и «Азбука движений».

В содержании блока «Здоровье» включены разделы: «Я узнаю себя», «Я люблю солнце, воздух и воду» и «Школа моего питания» для каждой возрастной группы. В этих разделах определены оптимальные задачи с учетом возрастных возможностей. Сформированы эти задачи от лица и с позиции ребенка.

Содержание модуля «Физическое развитие» Парциальная программа «Мы живем на Урале» О. В. Толстикова, О. В. Савельева.

Воспитывать любовь к малой Родине, родному краю осознание его многонациональности, многоаспектности.

Формировать общую культуру личности с учетом этнокультурной составляющей образования. Формировать начало культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос,

уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие

к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в

движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить 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 учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам 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).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение

поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. 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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

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

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

1.3. Принципы и подходы к реализации Программы

1. Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификации) детского развития;

2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5. Сотрудничество Организации с семьёй;

6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий

ребенка в различных видах деятельности;

8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9. Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Индивидуальные особенности воспитанников

На начало 2018-2019 учебного года списочный состав воспитанников 3-7 лет групп общеразвивающей направленности составил 104 человека.

Из них:

- ✚ Девочек 46, мальчиков 58
- ✚ I группу здоровья имеют 3 чел.
- ✚ II группу здоровья имеют 63 чел.
- ✚ III группу здоровья имеют 9 чел.
- ✚ IV группу здоровья имеют 0 чел.

Демографическая ситуация, климатические условия, национально-культурные традиции¹

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

3-4 года

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

4-5 лет

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлением детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного

¹ Толстикова О.В., Савельева О.В. Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется деятельность с детьми дошкольного возраста. - Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2013, с.

движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно-ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

5-6 лет

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

6-7 лет

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы не противоречат целевым ориентирам ФГОС ДО.

Целевыми ориентирами на этапе завершения дошкольного образования в области (модуля) «Физическое развитие» в дошкольном образовательном учреждении являются:

- способность сопереживать неудачам и радоваться успехам других, учитывать интересы и чувства других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувства веры в себя, стараться разрешать конфликты, уметь договариваться;
- обладание развитым воображением, которое реализуется в подвижных

играх и игровых упражнениях;

- достаточно хорошо развиты основные виды движения (сила, выносливость, ловкость, скорость, гибкость);
- способность соблюдать правила безопасного поведения и навыков личной гигиены;
- способность к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в физическом воспитании;
- иметь начальное представление о здоровом образе жизни. Воспринимать здоровый образ жизни как ценность;
- овладение техникой движения, последовательностью его выполнения, мышечного напряжения собственного тела;
- способность рационально использовать физические упражнения в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.

Результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

2-я младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в

играх-эстафетах.

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

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

- Владеет школой мяча.

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки,

метание, лазанье).

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

- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.

- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый- второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следит за правильной осанкой.

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

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

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

- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Всегда следит за правильной осанкой

- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Диагностика является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми инструктором по физической культуре, воспитателем и старшей медицинской сестрой ДОУ. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития детей

дошкольного возраста с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Оценка физической подготовленности детей по показателям развития физических качеств. Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей. Тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре, воспитатель и контролирует старший воспитатель ДООУ. Разрешение на проведение тестирования детей дает медицинская сестра ДООУ. Инструктор по физической культуре ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей.

Тестирование физической подготовленности детей проводится с 3 лет 6 месяцев. Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Целесообразно проводить тестирование в рамках организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий.

Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастнo-половых нормативов.

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 вперед 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

Мышечная сила правой кисти (кг)	мальчики	4,0-8,0	6,0-10,5	8,0-12,5	10,0-12,5
	девочки	3,5-7,5	4,5-9,0	6,0-11,0	7,5-12,0
Мышечная сила левой кисти (кг)	мальчики	3,5-7,5	5,0-10,0	6,0-10,5	8,0-11,5
	девочки	3,5-6,5	4,5-8,5	5,5-9,5	7,0-10,5
Скорость бега (с)	90 м		30,6-25,0		
	120 м			35,7-29,2	
	150 м				41,2-33,6

Тесты для оценки уровня физической подготовленности:

1. Бег на 10 метров с хода.

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по 10-метровым отрезкам. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от 10-метровой до 20-метровой отметки. Первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость. Педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10-метровую отметку и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

2. Бег на 30 метров.

Цель: определение скоростной выносливости.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 метров дальше от линии финиша (30-метровая отметка). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции.

По команде «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает позу «высокого старта». Следует команда «марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Взрослым 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.

3. Прыжок в длину с места (интегральный тест).

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в

спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Исходное положение: стопы - слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места 15 приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из 3 попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

4. Метание мешочка с песком вдаль.

Цель: определение ловкости и координации. Вес мешочка: 150 г для детей 4 лет и 200 г для детей 5-7 лет.

Тестирование проводится на физкультурной площадке.

Метание проводится попеременно правой и левой рукой, одна нога впереди, мешочек – на уровне плеча. Предоставляется по 3 попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Ребенок не должен заходить за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону.

5. Бег на выносливость.

Цель: определение общей выносливости.

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.

6. Бег на дистанцию 90, 120, 150м в зависимости от возраста детей.

Детям предлагается пробежать дистанции: 90 м - для детей 5 лет; 120 м - для детей 6 лет; 150 м - для детей 7 лет.

Тест проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается оташка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастными значениями соответствующих показателей:

- средний уровень развития физического качества (результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастных значений);
- ниже среднего уровня (результаты тестирования меньше средних возрастных значений)*;
- выше среднего уровня (результаты тестирования больше средних возрастных значений).

При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах), меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

7. Тест на определение гибкости.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя. Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком « - ». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

II. Содержательный раздел

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее физическое развитие личности воспитанников. Раздел включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие», с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования и методических пособий, позволяющих реализовать ее цели, задачи, содержание, входящих в УМК Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в обязательной части; ряда парциальных программ, входящих в УМК Образовательной программы с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста «Мы живем на Урале», под ред. О.В. Толстиковой, О.В. Савельевой и других парциальных программ в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Также при описании образовательной деятельности учитывались особенности образовательной организации, возрастные особенности, образовательные потребности воспитанников и семьи.

2.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (ФГОС ДО, пункт 2.6.).

Основные цели и задачи² (дошкольный возраст 3-7 лет)

Создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

² Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, 2015

- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения
- подвижными играми с правилами.

Содержание³ (дошкольный возраст 3-7 лет)

- В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни (стр. 40)
- В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте (стр. 40)
- Реализацию целей, задач, содержания Примерной основной образовательной программы дошкольного образования обеспечивают методические пособия, представленные в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни⁴

Основные цели и задачи (2-7 лет) (стр. 131), содержание (2-7 лет) (стр.131)

Физическая культура⁵

Основные цели и задачи (2-7 лет) (стр. 131), содержание (2-7 лет) (стр.134)

Физическая культура⁶ (задачи и содержание) (стр. 42)

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Физическая культура (Моя семья. Моя малая Родина. Мой край - земля Урала)

(цели и задачи, содержание) (стр. 18, 23) средства, педагогические методы, формы работы с детьми (стр. 23)⁷.

Физическая культура^{8,9}

³ Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, 2015

⁴ От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2016

⁵ От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2016

⁶ Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2016

⁷ Толстикова О.В., Савельева О.В. Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. - Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». - 2013г. -102с

⁸ Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. - 2009. Составители: Васюкова С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А., Крючкова Г.А., Крыжановская Л.А.

⁹ Игры на асфальте. Методические рекомендации / Сост. Воронцова О., Воробьева Л. - Екатеринбург: ИРРО. - 2009.



Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Организованная образовательная деятельность по физической культуре проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 на воздухе). Что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

Оздоровление детей ведется в ходе непрерывной образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьями.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия; подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности; физкультурные занятия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Структура образовательной деятельности:

- **вводная часть**, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;
- **основная часть**, целью которой является обучение, закрепление и

совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

- заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полу ролевой принцип подбора движений. Не традиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;

- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой.

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Вовремя, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети

одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать *занятие на тренажерах*.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стрейчинг.

Ритмопластика.

Динамические паузы.

Подвижные игры.

Релаксация.

Различные гимнастики.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия.

Проблемно-игровые занятия.

Коммуникативные игры.

Занятия серии «Здоровье».

Самомассаж.

Коррекционные технологии:

Арт-терапия.

Технологии музыкального воздействия.

Сказкотерапия.

Цветотерапия.

Психогимнастика.

Фонетическая ритмика.

Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия (см. в основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ - детский сад присмотра и оздоровления № 143).

Общие приоритеты оздоровительной работы в ДОУ № 143

1. Осмысление собственного здоровья;
2. Развитие физического и психического состояния детей;
3. Воспитание стремления к самосозиданию, «творению» собственной телесной организации (красота и здоровье тела и движений);
4. Овладение детьми доступными навыками самомассажа, дыхательной гимнастики;
5. Развитие познавательного интереса к телу, его функциональным возможностям;
6. Развитие эмоционального сопереживания;
7. Превращение здорового образа жизни в норму;
8. Приобщение детей к самостоятельным занятиям по физической культуре.

Как известно, степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

1. Формирование основных движений

- ходьба, различные виды ходьбы;
- бег, различные виды бега;
- прыжки;
- лазание, перелаз;
- метание, ловля, броски;
- равновесие, координация движений;

2. Упражнения для разных групп мышц

- упражнения на создание и сохранение позы;
- упражнения на развитие мелкой моторики;
- упражнения на развитие мышц лица и мимики;

3. Упражнения из различных видов спорта

- санки (катание на санках);
- лыжи (ходьба на лыжах);

- катание на велосипеде;
- плавание;
- музыкально-ритмичные упражнения;

4. Коррекционные упражнения

- дыхательные и звуковые
- упражнения для формирования и корректировки осанки
- упражнения для профилактики плоскостопия
- закаливание

2.2. Вариативные формы, методы и средства реализации Программы

Виды деятельности	Возраст	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей
<p>1. Основные виды движений: Ходьба, бег, катание, бросание, метание, ловля, ползание, лазание, строевые упражнения, ритмические упражнения</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p>	<p>Младший дошкольный возраст</p>	<p style="text-align: center;">Утро</p> <p>Игровые упражнения, утренняя гимнастика (Классическая, сюжетно-игровая, тематическая, полоса препятствий).</p> <p style="text-align: center;">Прогулка</p> <p>Подвижная игра большой малой подвижности. Игровые упражнения, проблемная ситуация. Индивидуальная работа. Занятия по физической культуре на улице. Подражательные движения.</p> <p style="text-align: center;">Вечер</p> <p>Гимнастика после дневного сна (коррекционная, оздоровительная, сюжетно-игровая, полоса препятствий). Физкультурные</p>	<p>ОД по физическому развитию: сюжетно-игровые, тематические, классические, тренирующие.</p>	<p>Игры, игровые упражнения, подражательны е движения</p>

		упражнения. Коррекционные упражнения. Индивидуальная работа. Подражательные движения.	В ОД по физическому развитию: тематические комплексы, сюжетные, классические, с предметами, подражательный комплекс. Физ. минутки. Динамические паузы.	
5.Активный отдых		Физ. досуг. Физ. праздники. День здоровья	Физ. досуг. Физ. праздники. День здоровья Хороводы.	Хороводы.
6.Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Дидактические игры. Чтение. Личный пример. Иллюстративный материал, мнемокарты.	Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетные, дидактические, развивающие). Беседа. Чтение. Опыты. Проблемная ситуация. Ситуативный разговор	
1. Основные виды движений: Ходьба, бег, катание, бросание, метание, ловля, ползание, лазание, строевые упражнения, ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения	Старший дошкольный возраст	Утро. Индивидуальная работа. Игровые упражнения, утренняя гимнастика (Классическая, сюжетно-игровая, тематическая, полоса препятствий, музыкально- ритмическая, с		

<p>3.Подвижные игры 4. Спортивные игры, упражнения</p>		<p>элементами аэробики). Прогулка. Подвижная игра большой, малой подвижности. Игровые упражнения, проблемная ситуация. Индивидуальная работа. Занятия по физической культуре на улице. Подражательные движения. Походы. Вечер. Гимнастика после дневного сна (коррекционная, оздоровительная, сюжетно-игровая, полоса препятствий). Физкультурные упражнения. Коррекционные упражнения. Индивидуальная работа. Подражательные движения.</p>		
<p>5.Активный отдых</p>		<p>Физ. досуг. Физ. праздники. День здоровья</p>	<p>Физ. досуг. Физ. праздники. День здоровья. Хороводы.</p>	<p>Хороводы.</p>
<p>6.Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>Объяснение, показ, беседы. Дидактические игры. Чтение. Личный пример.</p>	<p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетные,</p>	<p>Дидактические, сюжетно- ролевые игры. Рассматривание</p>

		<p>Иллюстративный материал, мнемочарты. Досуг. Театрализованные игры</p>	<p>дидактические, развивающие). Беседа. Чтение. Опыты. Проблемная ситуация. Ситуативный разговор. Развлечения. ОБЖ. Минутки здоровья. Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера. Проектная деятельность. Проблемная ситуация. Опыты, эксперименты. Просмотр мультфильмов, презентационных материалов. Продуктивная деятельность</p>	<p>иллюстрации, составление альбомов. Коллекционирование. Продуктивная деятельность</p>
--	--	--	--	---

2.3. Содержание коррекционной работы

Дети, имеющие выраженные нарушения опорно-двигательного аппарата, (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз) занимаются специальными упражнениями корригирующей гимнастики: на укрепление мышечного корсета, формирующие «ощущение» (стереотип) правильной осанки. Система корригирующей гимнастики основана на эффективном опыте работы по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. В организованной совместной деятельности у дошкольников воспитывается сознательное отношение к упражнениям, навыкам правильной осанки, формируются знания и умения использования корригирующих упражнений в повседневной жизни. Автор составитель комплексов Ключева М.Н. Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2007г. Очень важно уделять внимание и правильному дыханию. Поэтому в работе регулярно используется дыхательная гимнастика. При выполнении физических упражнений уделяется внимание правильному сочетанию движения и дыхания. Дети учатся прислушиваться к своему дыханию, определять его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. Обращается внимание детей на расслабление и восстановление организма после физической нагрузки. Через дыхательные упражнения укрепляются мышцы всей дыхательной мускулатуры. Комплекс дыхательных упражнений разработан по дыхательной гимнастике А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, Б. С. Толкачева. Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика. Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организм. Подборка упражнений по методике Э.С. Аветисова. Методика состоит из трех групп упражнений. Каждый комплекс направлен на достижение определенного результата. Исходное положение в двух первых группах – сидя. Группа первая – для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости. Вторая – для укрепления глазодвигательных мышц. Группа третья – для улучшения аккомодации.

2.4. Образовательная деятельность разных видов и культурных практик¹⁰

Культурные практики ребенка – активная, продуктивная образовательная деятельность.

Для того, чтобы стать субъектом культурной деятельности, ребенку нужна особая собственная практика, особые собственные пробы сил. **Культурные практики и развитие ребенка**

- это обычные для ребенка (привычные, повседневные) способы самоопределения и самореализации, тесно связанные с экзистенциальным содержанием его бытия и события с другими людьми.

¹⁰ Толстикова О.В. Разработка основной образовательной программы – образовательной программы дошкольного образования. Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2014, стр. 94-99

- это апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов.

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Культурные игровые практики как организационная основа образовательной деятельности		
Сюрпризные игровые моменты Спортивные игры Подвижные игры Сюжетно-ролевые игры	Индивидуальная игры по выбору	Групповая: Игры по инициативе детей Игры-«предпочтения»	Коллективная: игры - «события» Игры - «сотворчество»
	Непрерывная образовательная деятельность детей со взрослыми		
	Прямое руководство игрой:		Косвенное руководство игрой:
	игровые обучающие ситуации игра-занятие драматизация квест	Через предметно-игровую среду: Проблемные ситуации Игры-путешествия. Игры-развлечения. Игры-аттракционы	Через сверстников совместно-игровые действия. Режиссерские игры
	Совместная образовательная деятельность детей и родителей		
	Индивидуальная	Групповая	Межгрупповая
	Народные игры Спортивные игры Подвижные игры	Игры на установление детско-родительских отношений Досуговые игры	Игры-конкурсы Игровые досуги и праздники

2.5. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы

Условия, необходимые для создания благоприятной социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- развитие умения детей работать в группе сверстников;

4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее-зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства
- оценку индивидуального развития детей;

5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

2-я младшая группа

Приоритетная сфера инициативы — продуктивная деятельность.

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка.
- Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем

достижениях.

- Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей.
- Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу.
- Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей.
- Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.
- В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе.

- Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.

Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи, для которых создавались эти продукты.

- Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности.
- Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
- Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.
- Создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявлять деликатность и тактичность.

Средняя группа

Приоритетная сфера инициативы — познание окружающего мира.

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- Поощрять желание ребенка заниматься физической культурой, спортом, участия в спортивных развлечениях, праздниках.
- Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у детей.
- Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры.

Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность.

- Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми.
- Привлекать детей к украшению спортивного зала к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения.
- Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.

Старшая группа

Приоритетная сфера инициативы — внеситуативно-личностное общение.

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- Создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку.
- Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.
- Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу).
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.
- Создавать условия и выделять время для дополнительных занятий спортом,

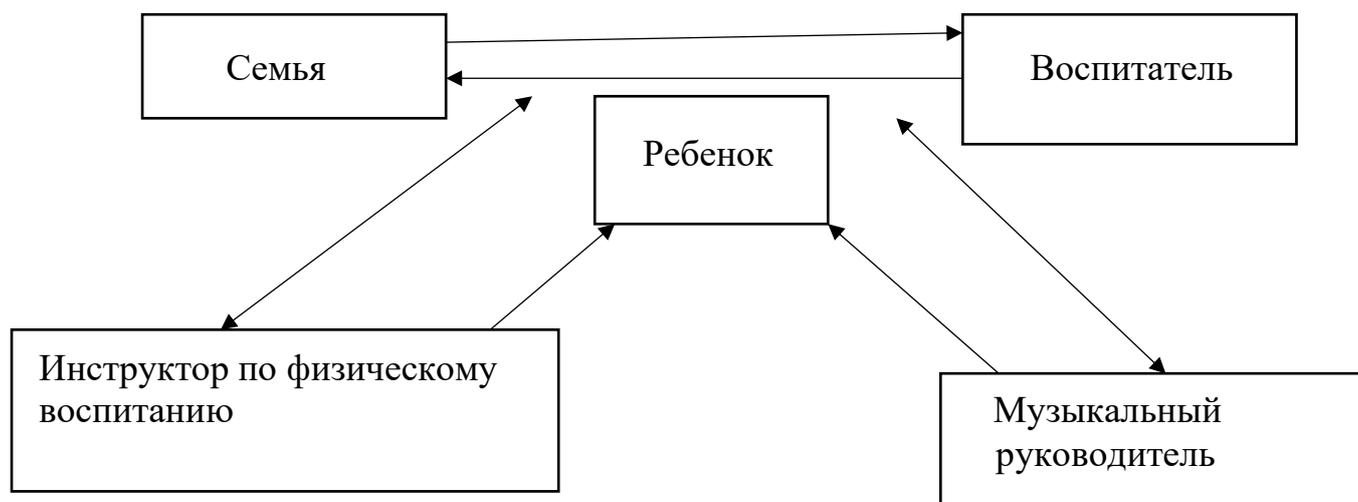
Подготовительная группа

Приоритетная сфера инициативы — научение.

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования двигательной активности детей.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, и т.п. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
- Обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свои успехи и удовлетворения его результатами.
- Создавать условия для разнообразной спортивной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Реализовывать пожелания и предложения детей.
- Создавать условия и выделять время для дополнительной двигательной активности детей по их интересам.

2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со всеми субъектами образовательных отношений



Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения.

Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДООУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений). Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В нашем дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых.

В детском саду проводятся:

Физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни. В работе с семьей приобщаем родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, «Дни открытых дверей»).

Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

Взаимодействие с педагогами

Для эффективности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и воспитателя. Воспитатели принимают непосредственное участие во время организованной образовательной деятельности: выполняют упражнения вместе со специалистом, осуществляют страховку, контролируют качество выполнения упражнений. Они наблюдают за поведением детей, контролируют соблюдение дистанции во время движения, оказывают помощь по необходимости, помогают расставить спортивный инвентарь. В заключительной части воспитатели выражают своё мнение о том, как прошло мероприятие, кто из детей справился с заданием, что было трудным. Также взаимодействие для индивидуальной работы с воспитанниками по возникающим трудностям осуществляется совместными усилиями.

При организации физкультурных праздников и досугов воспитатели становятся незаменимыми помощниками. Процесс подготовки к празднику сплачивает детей и педагогов единством цели и общими задачами. С педагогами ДОУ проводятся консультации и мастер-классы.

2.7. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

«Физическое развитие»

Мониторинг направлен на выявление основных показателей готовности к усвоению Программы и степени ее освоения. В ходе мониторинга целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста

Оценка физических качеств

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 -7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить

ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Сила

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног — станковым динамометром.

Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость

Ловкость — это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования. Дошкольники 3-7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.д.); подлезание под дугу.

(высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности — УПКС-1. УПКС-2, УПКС-3.

После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение.

Выполнение оценивается по пятибалльной системе. Каждому ребенку даются три попытки. За правильное выполнение с первой попытки ставится «5», со второй — «4», с третьей — «3». Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже по четырехбалльной системе.

УПКС-1

И.п. - О.с.

- 1 - левая рука к плечу;
- 2 - правая рука к плечу;
- 3 - левая рука вверх;
- 4 - правая рука вверх;
- 5 - левая рука к плечу;
- 6 - правая рука к плечу;
- 7 - левая рука вниз;

8 – И. п.

УПКС-2

И.п. - О.с.

- 1 - правая рука вперед, левая рука в сторону;
- 2 - правая рука вверх, левая рука вперед;
- 3 - правая рука в сторону, левая рука вверх;
- 4 - и. п.

УПКС-3

Упражнение выполняется на основе мышечных ощущений без включения зрительного анализатора.

И.п. - О.с.

- 1 - руки в стороны;
- 2 - вращение правой рукой на 360°;
- 3 - правая рука вниз;
- 4 - И.п.

При непосредственной помощи экспериментатора, направляющего движение рук, ребенку предлагается запомнить порядок выполнения движений.

Выносливость

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м - для детей 4 лет; 200 м – для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 -25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Возрастно-половые показатели развития гибкости у детей дошкольного возраста

Пол	Наклон ниже уровня скамейки, см.
4 года	
Мальчики	3-7
Девочки	2-6
5 лет	
Мальчики	2-7
Девочки	4-8
6 лет	
Мальчики	3-6
Девочки	4-8

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (изучение двигательного опыта детей)

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста, ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку — «умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов в баллах:

- «отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
- «удовлетворительно» — тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
- «неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1-2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);

- «плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол. Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста.

Ходьба обычная

Младший возраст.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны).
3. Согласованные движения рук и ног.
4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст.

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы.

Время учитывается с точностью до 0,1с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2-3 м от линии старта. Он проходит 10м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2-3м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

Бег

Младший возраст. Бег на скорость. 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50°). 4. Ритмичность бега.

Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ноги небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под

углом примерно 60-80°). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки. 3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. 4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега. До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, лента и т.д.).

Воспитатель знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин., фиксируется лучший результат.

Прыжки

Прыжки в длину с места

Младший возраст. 1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное. 4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в глубину (впрыгивание)

Младший возраст. 1. И.п.: небольшое приседание. 2. Толчок: одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении. 4. Приземление: мягко, на обе ноги одновременно.

Средний возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) ноги почти

прямые; б) руки вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед - в стороны.

Старший возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад. 2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега

Старший возраст. 1. И.п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. 2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед-вверх. 3. Полет: а) маховая нога вперед-вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки - вниз назад. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»

Старший возраст. 1. И.п.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук. 2. Толчок; а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед-вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх. 3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед – в сторону).

Методика обследования прыжков.

В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д.

Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные попытки (при высоте 30—35 см).

Метание

Метание вдаль

Младший возраст. 1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая - на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз - назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст. 1. И.п.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание). 2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх-вниз; б) попадание в Цель:

Средний возраст. 1. И.п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание). 2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель:

Старший возраст. 1. И.п.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. 2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель

Младший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель:

Средний возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок; а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель: 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз – назад – вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель; 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10-20 м, ширина 5-6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке

Младший возраст. 1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. 2. Чередующийся шаг. 3. Активные, уверенные движения.

Средний возраст. 1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. Ритмичность движений.

Старший возраст. Одноименный и разноименный способы. 1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног. 2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений.

Лазанье по канату способом «в три приема»

Старший возраст. И.п.: вис на прямых руках на канате. Первый прием: согнуть ноги, захватить канат ступнями. Второй прием: выпрямить ноги, согнуть руки. Третий прием: поочередный перехват каната руками над головой.

Методика обследования лазанья.

Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны 1-2 предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться!», «Марш!» Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движения фиксируется время подъема и спуска.

По результатам анализа диагностики (экспресс-диагностики), а лучше — развернутого ее варианта, педагог уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми.

Развернутый вариант диагностики включает представленное выше содержание экспресс-диагностики, направленной на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и качества ее освоения детьми (развитие у детей физических качеств, особенности накопленного двигательного опыта: овладения основными движениями, динамику этих показателей в течение года), более подробное изучение особенностей здоровья, физического развития детей,

проявлений потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, а также освоение ребенком позиции субъекта двигательной деятельности.

Описание отдельных диагностических методик приводится авторами научно-методического пособия «Мониторинг в детском саду» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, М.В. Крулехт и др.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Цели организации развивающей предметно-пространственной среды:

- ◆ обеспечение максимальной реализации образовательного потенциала пространства;
- ◆ обеспечение полноценного общения и совместной деятельности детей и взрослых;
- ◆ обеспечение реализации Программы.

Задачи:

- повышение качества образования в ДОУ посредством внедрения инновационных технологий обучения и воспитания;
- развитие образовательных запросов и требований участников образовательного процесса;
- создание в ДОУ современной образовательной и развивающей предметно-пространственной среды нового поколения.

В каждой группе оборудованы центры двигательной активности детей по физическому развитию: оборудование для выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений, атрибуты для подвижных и спортивных игр; наборы картинок различных видов спорта, фото знаменитых спортсменов и спортивных праздников в детском саду и дома.

В ДОУ 1 физкультурный зал. Большой зал используется для совместных физкультурно-оздоровительных развлечений, спортивных праздников, соревнований среди одной и более групп.

Физкультурный зал

№	Наименование оборудования	Количество
1	Диски цветные амортизационные	(6 шт.) 1
2	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
3	Комплект для детских спортивных игр (с тележкой)	1
4	Тележка для спортивного инвентаря	1
5	Флажки разноцветные	80
6	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	20
7	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	20
8	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	6

9	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 55 см)	4
10	Лабиринт игровой (тоннель из 6 поролоновых арок 60 х 78 х 62 см, обтянутых винилискожей, и 2 угловых секций, соединяющихся липучками)	1
11	Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винилискожей)	1
12	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см)	1
13	Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна не менее 2 м, шаров диаметром 8 см не менее 2100 шт.)	1
14	Горка к сухому бассейну	1
15	Коврик массажный 25 х 25 см резиновый	20
16	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
17	Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 х 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы)	2
18	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
19	Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (монолитные крупногабаритные пластиковые элементы с различным рифлением: 2 дуги диаметром 63 см, 2 дуги диаметром 43 см, Т-образный элемент, доска, горка, соединительные и противоскользящие элементы; для профилактики плоскостопия, развития сенсорики, разных видов движений)	1
20	Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладки с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик)	1
21	Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок)	1
22	Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 х 23 х 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 х 4 см)	1
23	Набор крепежных клипс к гимнастическому набору	2
24	Гимнастический набор № 2 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 4 планки 100 х 15 х 2,5 см, 5 кирпичей-подставок 30 х 15 х 10 см, 16 соединительных трубок)	1

25	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
26	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	2
27	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)	2
28	Круговая лесенка-балансир (4 секции)	1
29	Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие	1
30	Комплект из 4 ребристых ковриков 4 цветов	1
31	Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами	1
32	Беговая дорожка детская (70 x 60 x 80 см)	2
33	Велотренажер детский (55 x 35 x 70 см)	2
34	Гребной тренажер (94 x 37 x 30 см)	2
35	Мини-степпер (39 x 31 x 87 см, длина педалей 33 см)	2
36	Мини-твист (45 x 30 x 96 см, диаметр диска 25 см)	2
37	Силовой тренажер детский (95 x 76 x 89 см)	2
38	Тренажер «Бегущий по волнам» (75 x 50 x 88 см)	2
39	Тренажер «Наездник» (86 x 42 x 14 см)	1
40	Тренажер «Пресс»	1
41	Тренажер растяжения	1

Обеспеченность методическими материалами Учебно-методический комплект к Программе

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15) Учебно-методический комплект, обеспечивающий реализацию целей, задач, содержания Примерной основной образовательной программы дошкольного образования в обязательной части Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой; МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2016 – 3-е изд.

Образовательная область «Физическая культура»

Методические пособия

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.

Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

Учебно-методический комплект, обеспечивающий реализацию целей, задач, содержания Примерной основной образовательной программы дошкольного образования в части Программы, формируемой участниками образовательных отношений

- Толстикова О.В., Савельева О.В. Мы живем на Урале:
- образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется деятельность с детьми дошкольного возраста. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2013
- Толстикова О.В., Савельева О.В., Иванова Т.В., Овчинникова Т.А.,
- Симонова Л.Н., Шлыкова Н. С., Шелковкина Н.А. Современные педагогические технологии образования детей дошкольного возраста: методическое пособие. – Екатеринбург: ИРО, 2013
- Образовательная область «Физическое развитие»:
- Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009.
- Составители: Толстикова О.В., Васюкова С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А., Крючкова Г.А. Крыжановская Л.А.
- Игры на асфальте. Методические рекомендации/Сост. Воронцова О., Воробьева Л. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009

3.2. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности

Двигательный режим детей

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		Группа раннего возраста	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в нед. 10 мин.	2 раза в нед. 15 мин.	2 раза в нед. 20 мин.	2 раза в нед. 25 мин.	2 раза в нед. 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	5 – 6 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10– 12 мин.
	Гимнастика после сна	5 – 6 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10– 12 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)				
		8-10 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-40 мин.
Физкультминутки (в середине статического занятия)	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий					
Спортивные игры		Целенаправленное обучение на каждой прогулке				
Активный отдых	Физкультурный досуг	Один раз в месяц				
		8-10 мин	20 мин	20 мин	25-30 мин	40 мин
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал				
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно				
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры					

**Расписание непрерывной образовательной
деятельности по физическому развитию
МБДОУ – детский сад присмотра и оздоровления № 143
на 2020– 2021 учебный год**

день недели	время	группа
Понедельник	9.25-9.40	2 младшая группа
Вторник	9.00-9.20	Средняя группа
	9.35-10.00	Старшая группа
	10.20-10.50	Подготовительная группа
	11.00-11.15	2 младшая группа (на воздухе)
Среда	11.00-11.30	Подготовительная группа (на воздухе)
Четверг	9.25-9.40	2 младшая группа
	10.30-10.55	Средняя группа (на воздухе)
Пятница	9.00-9.20	Средняя группа
	9.35-10.00	Старшая группа
	10.10-10.40	Подготовительная группа

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Традиции, сложившиеся в МБДОУ – детский сад
присмотра и оздоровления № 143

№ п/п	Мероприятие	Тема	Периодичность	Сроки
1	«Малые олимпийские игры»	Оценка индивидуального развития детей	1 раз в год	июнь
2	Спортивные эстафеты между группами	Оценка индивидуального развития детей	1 раз в месяц	в течение года
3	Спортивные соревнования	«Папа, мама, я - спортивная семья»	1 раз в год	май
4	Дни здоровья	Оценка индивидуального развития детей	2 раза в год	ноябрь, апрель
5	День защитников Отечества		1 раз в год	февраль
6	День семьи	Посвященный Международному Дню семьи	2 раза в год	ноябрь май
7	Участие воспитанников в городских мероприятиях среди воспитанников ДОУ города Екатеринбурга	«Фестиваль здоровья»	1 раз в год	апрель
8	Проект:	Оценка индивидуального развития детей		В течение года