

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
Центр развития ребенка – детский сад №87 «Журавлик»

Принято  
Педагогическим советом  
«31» августа 2021г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Заведующий МДОУ   
«31» августа 2021 г.



**Рабочая программа**  
**Образовательная область «Физическое развитие»**

Срок реализации: 5 лет

г. Петрозаводск  
2021

# Образовательная область «Физическое развитие»

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с :

–Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

–Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г.№124-ФЗ);

–Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 года №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования

–Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;

–СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

–Основной общеобразовательной программой дошкольного образования.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования для детей дошкольного возраста от 2-х до 7 лет.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей

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).

Срок реализации – 1 год

## Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

### Целевые ориентиры образования в раннем возрасте (ФГОС):

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

### **2-я младшая группа**

- ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и др. Способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
- ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- творческие способности ребёнка также проявляются в рисовании, придумывании сказок, танцах, пении и т. п. Ребёнок может фантазировать вслух, играть звуками и словами. Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли и желания;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать, мастерить поделки из различных материалов и т. п.;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы, касающиеся близких и далёких предметов и явлений, интересуется причинно-следственными связями (как? почему? зачем?), пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать.

### **Средняя группа**

- ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и др. Способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
- ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности. Способность ребёнка к фантазии, воображению, творчеству интенсивно развивается и проявляется в игре. Ребёнок владеет разными формами и видами игры. Умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам, различать условную и реальную ситуации, в том числе игровую и учебную;
- творческие способности ребёнка также проявляются в рисовании, придумывании сказок, танцах, пении и т. п. Ребёнок может фантазировать вслух, играть звуками и словами. Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли и желания;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать, мастерить поделки из различных материалов и т. п.;
- ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело.
- Ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены;
- Ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы, касающиеся близких и далёких предметов и явлений, интересуется причинно-следственными связями (как? почему? зачем?), пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о предметном, природном, социальном и культурном мире, в котором он живёт. Знаком с книжной культурой, с детской литературой, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п., у ребёнка складываются предпосылки грамотности. Ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных сферах действительности.

### **Старшая группа**

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности- игре, общении, познавательно – исследовательской деятельности, конструировании, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно – следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы, поступкам людей; склонен наблюдать,

экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет, знаком с произведениями детской литературы, представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории. Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

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

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

#### **Выписка из ФГОС**

**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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Физическое развитие детей осуществляется в ходе физкультурных занятий, индивидуальной работы по развитию основных видов движений, проводится в форме подвижных игр, упражнений в спортивном уголке, музыкально-ритмических упражнений, спортивных праздников и досугов; в совместной деятельности в режимных моментах и самостоятельной деятельности детей

### **1-я младшая группа**

#### **Выписка из Учебного плана:**

**Образовательная деятельность** – 72 занятия в год в помещении, 36 занятий на спортивной площадке детского сада, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей

**Формы и режим ОД:** образовательные ситуации с детьми проводятся в первом полугодии по подгруппам, во втором полугодии фронтально 3 раза в неделю, продолжительность занятий – 10 мин.

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

#### ***Задачи образовательной деятельности***

- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
- Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
- Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

#### ***Краткое содержание образовательной деятельности***

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей. На 3 году жизни происходит освоение

разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил. По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

## **Образовательная программа**

### **Основы двигательной культуры.**

#### **1. Построение и перестроения:**

- в круг,
- парами,
- в колонну друг за другом, с помощью воспитателя.

#### **2. Общеразвивающие упражнения:**

- *исходные положения*: стоя, ноги слегка расставив; сидя; лёжа.
- *приседания*, держась за опору;
- *простые движения и положения рук*: вверх, вперёд, в стороны, сгибание и разгибание рук, скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперёд-назад, хлопки перед собой и над головой. Одновременные и однонаправленные движения рук, с предметами и без них.
- *простые движения и положение ног*: шаги вперёд, назад, в стороны; сгибание разгибание (поочерёдное) ног стоя и лёжа; отведение одной ноги вперёд с опорой на носок или пятку.
- *положения и движения туловища*: наклоны вперёд, в стороны, повороты вправо-влево, с боку на бок; наклоны вперёд из положения, сидя и лёжа; подъёмы из положения, стоя на коленях, стоя на пятках; сгибание и разгибание ног из положения, лёжа на спине; одновременные движения руками и ногами, лёжа на спине.

#### **3. Основные движения:**

- *ходьба*: «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, между предметами, по дорожке (ширина 20см, длина 2-3м), по извилистой дорожке (ширина 30см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом); перешагивание через препятствия (высота 10-15см), из обруча в обруч, из круга в круг.
- *упражнения в равновесии*: перешагивание с ящика на ящик (высота 10-15см); ходьба по наклонным плоскостям и спуск с них ( высота до 25см).

- бег: за воспитателем и к нему, в разных направлениях и темпах, между линиями (расстояние 25-30см); в медленном темпе (30-40сек, расстояние до 80м) и на скорость (расстояние до 10м).
- прыжки: подскоки на месте на носках, с доставанием предметов, слегка продвигаясь вперёд; перепрыгивание через линии, верёвку, через две линии (расстояние 10-30см); прыжки на двух ногах (до 2м); спрыгивание с предмета (высота до 25см).
- катание, бросание и ловля: прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу, друг другу; бросание мяча вперёд снизу, от груди, из-за головы; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50-100см); перебрасывание мяча через верёвку, находящуюся на уровне груди ребёнка (расстояние 1-1,5м); бросание предметов в цель (расстояние 1м) одной и двумя руками, вдале правой и левой рукой.
- ползание и лазание: подтягивание на скамейке, лёжа на животе; ползание, на четвереньках (3-4м), ползание под препятствием (высота 30-40см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.
- подвижные игры: развивать умение слушать и слышать речь взрослого; развивать навык начинать и заканчивать действия по сигналу; зарождается чувство коллективизма, товарищества; способствовать устранению замкнутости.

### **Освоение основ гигиенической культуры.**

#### **1. Представления:**

- узнавать и правильно называть гигиенические процессы в жизни и на картинках (умывание, одевание, купание, еда, уборка помещения). Знать и называть предметы необходимые для выполнения этих гигиенических процессов, действия производимые с ними. Называть некоторые свойства и качества предметов и действий, связанные с выполнением гигиенических процедур. Переживать положительные чувства с выполнением гигиенических действий. Рассматривать в зеркале своё чисто вымытое лицо. Знать короткие стихи или потешки об умывании, одевании, еде, повторять их за взрослыми или самостоятельно.

#### **2. Практические умения:**

*Умывание.* С небольшой помощью взрослого мыть руки, соблюдая последовательность. Ребёнок самостоятельно вытирает руки и лицо полотенцем, взрослый обращает внимание на то, чтобы руки и лицо были сухими. По своему побуждению или по напоминанию взрослого ребёнок охотно моет руки.

*Уход за внешним видом.* Радоваться чистой и красивой одежде, аккуратной причёске. Испытывать чувство брезгливости от загрязнённой одежды, грязных рук, непричёсанных волос; обращаться к взрослому с просьбой помочь устранить это. Радоваться, когда такие неприятные моменты устранены. По напоминанию взрослого пользоваться носовым платком, класть его в карман.

*Поведение за столом.* Выражать стремление есть самостоятельно. Держать ложку в правой руке, тщательно пережёвывать пищу. По напоминанию взрослого пользоваться салфеткой. Замечать красиво сервированный стол, красочную посуду, вкусную еду. Узнавать и называть некоторые блюда: суп, борщ, каша, котлета, салат, пюре, компот, сок, чай. По напоминанию взрослого говорить «спасибо», помогать убирать за собой посуду, салфетку.

*Уход за вещами и игрушками.* Вместе со взрослым и по его показу складывать игрушки на место, вешать одежду, ставить обувь. Наблюдать, как взрослый стирает, гладит, чистит одежду, принимать участие в мытье игрушек, в купании кукол.

*Одевание.* Учиться по показу взрослого снимать и надевать одежду, расстёгивать большие пуговицы спереди, шнуровать ботинки. Знать свои вещи, радоваться опрятной одежде.

*Игровые умения.* В игре отражать гигиенические процессы: кормить, купать, одевать игрушки, «учить» свои любимые игрушки правильно кушать, умываться. В играх – демонстрациях с игрушками, показываемых воспитателем, помогать кукле, правильно одеваться, приносить зайчику всё, что нужно для купания зайчат, и тому подобное.

### Учебный план.

<i>месяцы</i>	Сен- тябрь	Октя брь	Ноя брь	Дека брь	Январь	Фев раль	Мар т	Апрель	май	примечания
<b>Двигательные Умения</b>										
Физические Упражнения:										
<i>Построения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия
<i>Положения и движения рук</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия
<i>Положения и движения ног</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия
<i>Положения и движения туловища</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия
<i>Ходьба</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	как часть занятия
<i>Упражнения В равновесии</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия
<i>Бег</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия
<i>Прыжки</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	как часть занятия
<i>катание, бросание и ловля мяча</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия
<i>Ползание и лазание</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия
<b>Всего</b>	<b>68</b>									

Тематика занятий конкретизируется в календарно-тематическом плане

### Ожидаемые результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<input type="checkbox"/> ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.); <input type="checkbox"/> при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы; <input type="checkbox"/> с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность; <input type="checkbox"/> стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям; <input type="checkbox"/> переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность	<input type="checkbox"/> малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др). <input type="checkbox"/> ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен; <input type="checkbox"/> малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности; <input type="checkbox"/> в контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных

### 2-я младшая группа

#### Выписка из учебного плана:

**Образовательная деятельность** – 72 занятия в год в помещении физкультурного зала, 36 занятия – на спортивной площадке детского сада, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей.

**Формы и режим ОД:** образовательные ситуации с детьми проводятся фронтально 3 раза в неделю, продолжительность занятий – 15 мин

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

#### Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;

самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

6. Обогащать представления детей о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их.

7. Совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания. мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом.

8. Развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослому стремясь к самостоятельным действиям.

9. Развивать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при участии взрослого. Осваивать правила культурного поведения во время еды, развивать умение правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

10. Развивать умения отражать в игре культурно-гигиенические навыки (одеваем куклу на прогулку, купаем кукол, готовим обед и угощаем гостей), правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

### **Краткое содержание образовательной деятельности**

Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.

Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.

Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

Дошкольники узнают о том, что такое здоровье и здоровый человек, об основных умениях и навыках личной гигиены (умывание, одевание, купание, еда, уборка помещения и т.п.), содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, о режиме дня. Об основных алгоритмах выполнения культурно-гигиенических процедур. Об элементарных правилах безопасного обращения с предметами в ванной комнате, за столом, во время одевания и раздевания, с игрушками в группе и на улице. О ситуациях, угрожающих здоровью.

О строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними.

О безопасном поведении на улице и в группе детского сада. О том, как позвать взрослого на помощь в опасных для здоровья и жизни ситуациях.

***Что осваивают дети***

Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазать и перелезть по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

Воспитатель создает условия для активного накопления младшими дошкольниками представлений о здоровьесберегающем и безопасном поведении: организует наблюдение за тем, как надо умываться и мыть руки, вытирать их насухо полотенцем, как пользоваться столовыми приборами, платком, салфеткой, как вести себя на улице и в группе, чтобы не нанести вред своему здоровью; организует деятельность репродуктивного характера (показ-повтор за взрослым, пример сверстников, поощрение). Проводит беседы с привлечением наглядности, рассматривает с детьми алгоритмы процессов личной гигиены (мытье рук, чистка зубов), последовательность режимных моментов.

— Читает детям потешки и стихотворения о гигиенических процессах, режиме дня, опасных для здоровья и жизни ситуациях и правильном поведении в случае их возникновения (Э. Мошковская «Нос, умойся!», Э. Фардокен «Мыльные пузыри», С. Капутикян «Хлюп хлюп», С. Погореловский «Про глаза-глазенки, про глаза-глазища», А.Кондратьева «Зеркало», Ю. Мориц «Пирожок», И. Токмакова «Тихо-тихо», Е. Серова «Лягушонок», С. Погореловский «Берегись»). Организует на их основе несложные игры, которые помогут ребенку научиться умываться, чистить зубы, следить за чистотой рук и лица, внешней опрятностью и аккуратностью и вместе с тем доставят малышу удовольствие и радость.

— Воспитатель использует разнообразные игровые приемы, такие как «Научи котенка умываться», «Sms-здоровья», создает «моменты радости» в ванной комнате, в раздевалке,

на улице, на протяжении всего режима дня. Эмоциональность игрового приема в этом случае помогает ребенку лучше освоить и запомнить образовательное содержание.

— Воспитатель вовлекает детей в простейшую поисковую деятельность, например: найди из предложенных картинок или предметов все, что понадобится для умывания; разложи картинки, где мальчик или девочка поступают правильно/не правильно; помоги игровому персонажу разобраться, что мы делаем в детском саду, когда спим, когда гуляем, когда обедаем — разложи правильно картинки друг за другом; какие опасные ситуации ты видишь на этих картинках?

— Организует циклы игр-экспериментов или игр-экспериментирований, а также игр-путешествий предметного характера с целью практикования и закрепления культурно-гигиенических умений и навыков, навыков ЗОЖ и безопасного поведения: «Водичка, водичка», «Я одеваюсь сам», «Так привыкли мы к порядку», «Опасно-безопасно».

— Воспитатель предлагает детям познакомиться с дидактической развивающей куклой, например Мойдодыром, Доктором Айболитом или девочкой Чистюлей. От лица игрового персонажа воспитатель придумывает увлекательные и полезные игры-истории и конкурсы для детей, например конкурс Мойдодыра «Чистый из чистых» или «Первый приз девочки Чистюли» или «Мисс и мистер Аккуратность».

— Привлекает детей совместно с родителями в простейшую проектную деятельность. Например, младшим дошкольникам вместе с папами и мамами предлагается найти и принести из дома полезные для здоровья предметы, которые составят коллекцию предметов здоровья в группе; оформить рисунки и поделки по мотивам потешек и стихотворений, раскрывающих детям необходимость соблюдения личной гигиены, режима дня и правил безопасного поведения, проиллюстрировать простейшие загадки и отгадки к ним.

### **Образовательная программа**

1. Построение и перестроение. Порядковые упражнения. Повороты на месте.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - с предметами и без предметов;
  - в различных положениях (стоя, сидя, лежа)
3. Основные движения:
  - разные виды ходьбы с заданиями;
  - бег со сменой темпа и направления;
  - прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание);
  - прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, в даль;
  - лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами.
4. Ритмические упражнения.
5. Спортивные упражнения:
  - катание на трехколесном велосипеде;
  - ступающий шаг и повороты на месте на лыжах;
  - скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.
6. Подвижные игры. Основные правила игр.

### **Учебный план**

(72 часов в помещении)

№	Содержание	Кол-во часов	Примечание
1	Построение и перестроение. Порядковые упражнения. Повороты на месте.	-	На каждом занятии
2	Общеразвивающие упражнения:	-	На каждом занятии
а)	С предметами и без предметов.	-	
б)	В различных положениях (стоя, сидя, лежа).	-	
3	Основные движения:	-	
а)	Разные виды ходьбы с заданиями.	-	На каждом занятии
б)	Бег со сменой темпа и направления.	-	На каждом занятии
в)	Прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание).	-	Как часть занятия
г)	Прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль.	-	Как часть занятия
д)	Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметы.	-	Как часть занятия
4	Ритмические упражнения.	-	Как часть занятия. Во время утренней гимнастики.
5.	Подвижные игры. Основные правила игр.	-	На каждом занятии
	Всего:	72	

**Учебный план  
(36 часов – на улице)**

№	Содержание	Кол-во часов	Примечание
1.	Традиционное.	8	
2.	Игры-забавы.	6	
3.	Подвижные игры.	6	
4.	Занятие-развлечение.	8	
5.	Хождение на лыжах, скольжение, катание на санках.	8	В зимний период.

Всего	36
-------	----

Тематика и содержание занятий конкретизируется в календарно-тематическом плане воспитателя.

### Ожидаемые результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<input type="checkbox"/> Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; <input type="checkbox"/> при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое; <input type="checkbox"/> уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; <input type="checkbox"/> проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. <input type="checkbox"/> с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату <input type="checkbox"/> с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.	<input type="checkbox"/> Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден; <input type="checkbox"/> неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); <input type="checkbox"/> затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений; <input type="checkbox"/> не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями; <input type="checkbox"/> не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни; <input type="checkbox"/> испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

### Средняя группа

#### Выписка из Учебного плана:

Образовательная деятельность – 72 занятия в год в помещении физкультурного зала, 36 занятий – на спортивной площадке детского сада, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей.

**Формы и режим ОД:** образовательные ситуации с детьми проводятся фронтально 3 раза в неделю, продолжительность занятий – 20 мин.

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

### **Задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
  - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
  - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
  - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
  - умению ориентироваться в пространстве;
  - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
  - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
5. Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.
6. Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.
7. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима.
8. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; соблюдать культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

### **Краткое содержание образовательной деятельности**

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега, на лыжах удобнее передвигаться не ступающим, а скользящим шагом, можно по разному выполнять повороты на лыжах на месте, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». В плавании — погружаться под воду с головой, попеременно двигать ногами. Знакомятся с правилами надевания и переноса лыж. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться

знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств. Дошкольники узнают о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья, строении тела человека, о назначении отдельных органов и систем, о целостности организма. Знакомятся с правилами ЗОЖ, важности их соблюдения для здоровья человека. Получают информацию о вредных привычках, приводящих к болезням, об опасных ситуациях для здоровья, а также о том, как их предупредить, и о том, как себя вести в случае их возникновения. Узнают о том, как позвать взрослого на помощь в соответствующих обстоятельствах.

### *Что осваивают дети*

Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения;

одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору; в плавании — погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- сохранять исходное положение;
- четко выполнять повороты в стороны;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;
- с разбега скользить по ледяным дорожкам;

- надевать и переносить лыжи под рукой, передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;
- погружаться в воду с головой;
- выполнять 3—4 попеременных движения ногами вверх-вниз, сидя в воде;
- двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическая культура» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Благодаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и полезное для развития содержание перечисленных ниже физических упражнений.

Воспитатель создает условия для активной игровой совместной деятельности с детьми. Предлагает поиграть в сюжетно-ролевые игры «Семья», «Больница», «Аптека», «Поликлиника». Вовлекает детей в усложняющиеся по содержанию игры-экспериментирования, игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, ЗОЖ; в дидактические игры «Мой организм», «Здоровые зубы», «Режим дня», «Уши мыть или не мыть», «Глаза», «Витамины», игры-этюды «Вот как Галю одевали», «Куклу кормили?», «Братишки», «Подружки», «Уж я косу заплету», «Что взяла, клади на место» и другие игры по мотивам детских стихотворений. Предлагает детям поисковые и игровые познавательные ситуации.

Организует игровую среду в группе, направленную на развитие игровой деятельности детей и эффективное игровое взаимодействие с детьми.

Предлагает детям вместе рассмотреть фотографии детей, членов семьи в ходе совместного умывания, одевания, закаливания, уборки комнаты и квартиры. Прослушать аудиозаписи тематического литературного материала, тематических детских песен («Зарядка», «Веселая компания», «Огород», «Моя игрушка»).

Воспитатель создает условия для проведения индивидуальных и подгрупповых бесед с детьми, обязательно с опорой на личный опыт дошкольников, организует рассказывание, чтение произведений детской литературы (В. Зайцев «Я одеться не могу», Е. Благинина «Научу одеваться и братца», Л. Герасимов «Купаю куклу», А. Кузнецова «Кто умеет?», Я. Яхнин «Почему надо чистить зубы?», В. Степанов «Сам»).

Постепенно вводит в совместную деятельность с детьми простейшие ситуационные задачи: «Сгруппируй...», «Вспомни и расскажи, выложи с помощью моделей...», «Как ты думаешь, что будет дальше, если мальчик (девочка) не будут умываться, спать, гулять, делать зарядку?», «Приведи пример того, что полезно для здоровья, а что вредит нашему здоровью», «Предложи способ, позволяющий...», «Найди ошибку (в сказке, сюжетной картинке, этом рисунке и т.д.)», «Покажи или расскажи, что будет с куклой (твоим любимым игровым персонажем), если она будет/не будет соблюдать правила личной гигиены», «Придумай игру (загадку) про девочку чумазую, про Мойдодыра, про режим дня, про здоровье и здоровый образ жизни», «Как узнать, правильно мы сделали или нет...».

### **Образовательная программа**

- **Построение** в колонну по одному по росту.
- **Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.
- **Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя, лежа.

- **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону, наклоны.
- **Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук, вращения.
- **Положения и движения туловища:** повороты, наклоны.
- **Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте.
- **Упражнения с отягощающими предметами:** мешочек с песком, набивной мяч
- **Ходьба и равновесие:** обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями; ходьба с перешагиванием через предметы. по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; ходьба спиной вперед, «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну, с мешочком на голове.
- **Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; бег со старта из разных позиций; бег на скорость, в медленном темпе, со средней скоростью; челночный бег.
- **Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком; прыжки в глубину, прыжки через предметы; прыжки в длину с места; прыжки вверх с места.
- **Бросание и ловля, метание:** катание мяча, обруча между предметами; прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля, отбивание мяча одной и двумя руками; бросание мяча друг другу двумя руками снизу из-за головы и ловля его; метание предмета на дальность, в горизонтальную цель, в вертикальную цель.
- **Ползание и лазание:** ползание на четвереньках между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке; перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.
- **Игры:** с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.
- **Катание на санках, лыжах и пр.:** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени; игры на лыжах.
- Катание на двух- и трехколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.
- Движения парами по кругу в танцах и хороводах: кружение по одному и в парах; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

## Учебный план

(72 часа в год – в помещении физкультурного зала)

Месяцы Двига- тельные умения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Примечания
	Построение	+	+	+	+	+	+	+	+	
Перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение всего года
Ходьба и равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение года
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение года
Прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение года
Бросание и ловля, метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия – на 4-х занятиях в месяц
Ползание и лазание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия – на 4-х занятиях в месяц
Игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение года
Катание на санках, лыжах и пр.				+	+	+	+			Как часть занятия (чередование)
Катание на 2-х и 3-х колесном велосипеде									+	В свободной двигательной активности
Движения в танцах и хороводах		+	+	+	+	+	+	+		Как часть занятия (разные виды) в течение октября – апреля
Исходные положения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение года
Всего:	72 часа – в физкультурном зале;									

Тематика и содержание занятий конкретизируется в календарно-тематическом планировании.

**Учебный план  
(36 часов – на улице)**

№	Содержание	Кол-во часов	Примечание
1.	Традиционное.	8	
2.	Игры-забавы.	6	
3.	Подвижные игры.	6	
4.	Занятие-развлечение.	8	
5.	Хожение на лыжах, скольжение, катание на санках.	8	В зимний период.
	Всего	36	

Тематика и содержание занятий конкретизируется в календарно-тематическом плане воспитателя.

**Ожидаемые результаты образовательной деятельности**

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<input type="checkbox"/> В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. <input type="checkbox"/> Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук <input type="checkbox"/> Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. <input type="checkbox"/> Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. <input type="checkbox"/> Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. <input type="checkbox"/> Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. <input type="checkbox"/> с интересом стремится узнать о факторах,	<input type="checkbox"/> Двигательный опыт (объем основных движений) беден. <input type="checkbox"/> Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение. <input type="checkbox"/> Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. <input type="checkbox"/> Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук <input type="checkbox"/> Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. <input type="checkbox"/> Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.

<p>обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.</p> <p><input type="checkbox"/> может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</p> <p><input type="checkbox"/> Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>	<p><input type="checkbox"/> Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</p> <p><input type="checkbox"/> У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению</p> <p><input type="checkbox"/> затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.</p> <p><input type="checkbox"/> Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.</p> <p><input type="checkbox"/> Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>
---	---

### Старшая группа

#### Выписка из Учебного плана:

**Образовательная деятельность** – 72 занятия в год в помещении физкультурного зала, 36 занятий – на спортивной площадке детского сада, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей.

**Формы и режим ОД:** образовательные ситуации с детьми проводятся фронтально 3 раза в неделю, продолжительность занятий – 20-25 мин.

**Цель:** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основ двигательной культуры.

#### Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
  - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
  - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
  - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
  - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
5. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.
6. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
7. Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.
8. Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.
9. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.
10. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

#### **Краткое содержание образовательной деятельности**

Дошкольники знакомятся с признаками здоровья и нездоровья человека, особенностями самочувствия, настроения и поведения здорового человека.

Знакомятся с правилами здорового образа жизни, полезными (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредными для здоровья привычками.

Узнают об особенностях правильного поведения при болезни, посильной помощи при уходе за больным родственником дома.

Знакомятся с человеческим организмом, некоторыми органами и их функционированием. Получают знания о бережном отношении к своему организму, узнают некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения.

Получают представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода, скольжения по прямой на коньках, погружения в воду, скольжения в воде на груди и на спине.

Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.

#### ***Что осваивают дети***

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге;

равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. Спортивные упражнения: скользящий лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;
- передвигаться на лыжах переменным шагом;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате;
- держаться в воде и передвигаться в ней на расстояние до 10 м.

## **Образовательная программа**

### ***Основные движения***

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м) Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки.

Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжатие, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

### ***Спортивные упражнения***

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Плавание. Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15—20 минут) с активным отдыхом. Езда на велосипеде (по 25—30 минут) с перерывом и отдыхом.

### ***Подвижные игры***

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

### ***Упражнения для развития физических качеств***

Игры и упражнения для развития быстроты движений

*Упражнения на развитие быстроты реакции:* бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

*Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения:* бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

*Игры на развитие быстроты*

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

*Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)*

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

*Подвижные игры*

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

***Упражнения для развития силы***

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

*Упражнения с диском «Здоровье»*

Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево-вправо.

Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат»).

Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево-вправо.

Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево-вправо.

Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево-вправо.

*Упражнения с тренажером «Здоровье»:* натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.

*Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»:* держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

***Упражнения и игры для развития выносливости***

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности. Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

*Подвижные игры:* «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

***Упражнения для развития гибкости***

*Для рук и плечевого пояса*

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

*Для туловища*

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо-влево-вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

*Для ног*

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

***Игры и упражнения для развития ловкости***

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

*Упражнения с гимнастическими палками и кольцами* Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой. Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку. *Упражнения с футболами*

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

*Подвижные игры*

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч». «Не задень»: обегание предметов. «Маятник»: подскоки влево-вправо.

*Минимальные результаты:*

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

Воспитатель создает условия для самостоятельной здоровьесберегающей деятельности детей, инициирует разнообразными игровыми проблемными и поисковыми ситуациями проявление здоровьесберегающей компетентности старших дошкольников. Предлагает детям ситуационные задания: составь режим дня для малышей (своего маленького братика, сестренки); придумай и покажи, как научить маленького ребенка (братика, сестренку) мыть руки, умывать лицо, вытирать руки насухо полотенцем, полоскать рот после еды; расскажи, что будет с твоей любимой куклой, если она перестанет мыть руки, если не будет чистить зубы, если откажется пить лекарство; выбери, какие из этих продуктов самые полезные; посмотри на эти картинки и расскажи, какие дети умеют следить за своим здоровьем.

Воспитатель организует вместе с детьми простейшие практические ситуации, как поступить, если заложен нос, заболело ухо, промокли ноги, как провести гимнастику для глаз, как заботиться о коже.

Воспитатель вовлекает детей в проектную деятельность, предлагая самостоятельно решить задачи, связанные со здоровым образом жизни и здоровьесберегающим поведением: «Создаем азбуку здоровья», ищем ответ на вопрос «Кто помогает нам быть здоровым?», придумываем рекламу полезных для здоровья продуктов, придумываем рецепт «Салата здоровья», рисуем плакат для малышей «Как помочь увидеть хороший сон».

Вместе с инструктором по физическому воспитанию воспитатель проводит праздники здоровья, в которых участвуют дети и их родители.

Организует дидактические игры здоровьесберегающего содержания: «В гостях у Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Полезные и вредные привычки» и прочее.

Активизирует творческую деятельность, предлагая детям рисовать или придумать загадки на тему здоровья. Активизирует детей в умении самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения. Обращает внимание детей на важность постоянного соблюдения правил здорового образа жизни.

Читает детям литературные произведения соответствующей тематики (например, А. Барто «Наступили холода», А. Акулин «Ле-доеды», В. Бондаренко «Где здоровье медвежье», С. Прокофьев «Силач», В. Голявкин «Про Вовкину тренировку», И. Черницкая «Мишка», Е.Ильин «Боксер», «Олимпиец», В.Зайцев «Я одеться сам могу», Е.Благикина «Научу одеваться и братца», Л.Герасимов «Купаю куклу», А.Кузнецова «Кто умеет?», Я.Яхнин «Почему надо чистить зубы?», В. Степанов «Сам»), организует беседы на тему здоровья.

### Учебный план

(72 часа в год – в помещении физкультурного зала)

Месяцы Двигательные умения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Примечания
Самостоятельные перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть на каждом занятии
Положения и движения головы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение всего года
Положения и движения рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение года
Положения и движения туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в

											течение года
Положения и движения туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение года
Ходьба и упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение года
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение года
Прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение года
Бросание, ловля и метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть на 5 занятиях каждый месяц
Ползание и лазание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть на 5 занятиях каждый месяц
Игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение года
Исходные положения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть занятия (разные виды) в течение года
Городки											В летний период
Баскетбол								+	+	+	Как часть занятия
Бадминтон										+	Как часть занятия
Футбол	+									+	Как часть занятия
Катание на санках				+	+	+	+				Как часть занятия (на 2-х занятиях в месяц)
Ходьба на лыжах				+	+	+	+				Как часть занятия (на 2-х занятиях в месяц)
Катание на велосипеде											В летние месяцы в свободной двигательной активности
Ходьба	+									+	В свободной двигательной деятельности во время утренней прогулки

Тематика и содержание занятий конкретизируется в календарно-тематическом планировании.

**Учебный план  
(36 часов – на улице)**

№	Содержание	Кол-во часов	Примечание
1.	Традиционное.	8	
2.	Игры-забавы.	6	
3.	Подвижные игры.	6	
4.	Занятие-развлечение.	8	
5.	Хождение на лыжах, скольжение, катание на санках.	8	В зимний период.
	Всего	34	

Тематика и содержание занятий конкретизируется в календарно-тематическом плане воспитателя.

**Ожидаемые результаты образовательной деятельности**

<i>Достижения ребенка (что нас радует)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<p>Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);</p> <p><input type="checkbox"/> в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</p> <p><input type="checkbox"/> в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</p> <p><input type="checkbox"/> проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</p> <p><input type="checkbox"/> имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;</p> <p><input type="checkbox"/> проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.</p> <p>Способен самостоятельно привлечь</p>	<p><input type="checkbox"/> Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук</p> <p><input type="checkbox"/> в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p><input type="checkbox"/> в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;</p> <p><input type="checkbox"/> не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.</p> <p><input type="checkbox"/> ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;</p> <p><input type="checkbox"/> слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений,</p>

<p>внимание других детей и организовать знакомую игру;</p> <p><input type="checkbox"/> мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</p> <p><input type="checkbox"/> умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,</p> <p>-готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).</p>	<p>не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.</p> <p><input type="checkbox"/> Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.</p> <p><input type="checkbox"/> Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.</p>
---	--

### Подготовительная к школе группа

#### Выписка из Учебного плана:

**Образовательная деятельность** – 68 занятий в год в помещении физкультурного зала, 34 занятия – на спортивной площадке детского сада, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей.

**Формы и режим ОД:** образовательные ситуации с детьми проводятся фронтально 3 раза в неделю, продолжительность занятий – 30 мин.

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

#### Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
  - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
  - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
  - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
  - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
5. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.
6. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
7. Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.

8. Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.
9. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.
10. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Образовательная область включает в себя разделы: физкультурно-оздоровительная работа, воспитание культурно-гигиенических навыков, физическая культура.

#### **Физкультурно-оздоровительная работа.**

- Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
- Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.
- Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

#### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

- Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом, пользоваться расческой.
- Быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке и месте, следить за чистотой одежды и обуви.

#### **О чем узнают дети**

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья.

Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности.

Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду.

Гигиенические основы организации деятельности: необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и т.п.

#### **Что осваивают дети**

Воспитатель создает условия для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирует самостоятельность и активность детей в здоровьесберегающем поведении, в соблюдении культурно-гигиенических навыков.

Вовлекает детей в решение разнообразных проблемных игровых и практических ситуаций, в которых дети применяют накопленный опыт, умения и навыки здоровьесбережения: как оказать первую помощь, как заботиться о своем организме.

В беседах с детьми воспитатель углубляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, необходимости активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей об организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания), его потребностях, способах ухода за ним, о предупреждении травматизма.

В совместной проектной деятельности воспитатель предлагает детям создать наглядные пособия (модели, плакаты, макеты, коллажи), позволяющие закрепить представления об основах здорового образа жизни. Предлагает придумать и вместе изготовить настольно-печатную игру на тему путешествия по Стране здоровья. В рамках длительных проектов старшие дошкольники участвуют в создании полезных подарков для детей других групп детского сада («Чудесная книга здоровья», «Кладовая витаминов»).

Воспитатель обсуждает вместе с детьми и организует выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств).

Дети знакомятся со стихами, пословицами, поговорками о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды.

Педагог организует встречи детей с людьми, чьи профессии связаны с охраной и укреплением здоровья (врач, медсестра, массажист). Проводит тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я — спортивная семья», «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «Безопасная улица»).

### **Физическая культура.**

Цели и задачи:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, очности, 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.

## **Образовательная программа**

### Основные движения

- Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспыну. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
- Упражнения в равновесии . Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
- Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по Юм. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5-6,5 секунды к концу года.
- Ползание, лазанье . Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
- Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу),

прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

□ Бросание, ловля, метание . Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения - сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

□ Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

□ Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

#### Общеразвивающие упражнения

□ Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

□ Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

□ Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед — назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. □ Статические

упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

#### Спортивные упражнения

□ Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками. □ Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

□ Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

#### Спортивные игры

□ Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

□ Элементы баскетбола . Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

□ Элементы футбола . Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

□ Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

□ Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

□ Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

#### Подвижные игры

- Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию 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; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### Учебный план

(72 часа в год – в помещении физкультурного зала)

Месяцы Двига- тельные умения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Примечания
<b>Основные движения</b>										
- упражнения в ходьбе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть на каждом занятии
- упражнения в беге	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть на каждом занятии
- упражнения в прыжках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть на каждом занятии
- упражнения в бросание, ловле, метании	+	+	+	+	+	+	+	+	+	На 6-ти занятиях каждый месяц
- упражнения в ползании, лазании	+	+	+	+	+	+	+	+	+	На 6-ти занятиях каждый месяц
- упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	На 6-ти занятиях каждый месяц
- упражнения в построении и перестроении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть на каждом занятии
<b>Положения и движения рук, ног, туловища</b>										
- упражнения для рук и плечевого	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть на каждом занятии

пояса											
- упражнения для ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть на каждом занятии
- упражнения для туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть на каждом занятии
<b>Подвижные игры (разные виды)</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Как часть на каждом занятии
<b>Элементы спортивных игр</b>											
- городки											В летний период
- баскетбол	+	+	+								Как часть на каждом занятии
- футбол										+	Как часть на 4-х занятиях. В летний период
- хоккей				+	+						Как часть на 4-х занятиях в месяц. На прогулке в зимний период
- бадминтон										+	Как часть на 4 занятиях
- теннис			+	+							Как часть на 4-х занятиях
- пионербол						+	+	+			Февраль – как часть на каждом занятии Март – как часть на каждом занятии Апрель – 4 занятия - как часть; 4 занятия - игра
<b>Спортивные упражнения</b>											
- катание на санках				+	+	+					2 занятия в месяц
- скольжение				+	+	+					Как часть занятия
- ходьба на лыжах				+	+	+					2 занятия в месяц
- катание на велосипеде											В летний период

Тематика и содержание конкретизируются в календарно-тематическом планировании.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**(36 часа – на улице)**

№	Содержание	Кол-во часов	Примечание
1.	Традиционное.	8	
2.	Игры-забавы.	6	
3.	Подвижные игры.	6	
4.	Занятие-развлечение.	8	
5.	Хождение на лыжах, скольжение, катание на санках.	8	В зимний период.
	Всего	36	

Тематика и содержание занятий конкретизируется в календарно-тематическом плане воспитателя.

**Ожидаемые результаты образовательной деятельности**

<b>Достижения ребенка</b> <b>Что нас радует</b>	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<input type="checkbox"/> Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные). <input type="checkbox"/> В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. <input type="checkbox"/> осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом <input type="checkbox"/> проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. <input type="checkbox"/> проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности	В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости; <input type="checkbox"/> допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. <input type="checkbox"/> Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке; <input type="checkbox"/> допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности; <input type="checkbox"/> не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении. <input type="checkbox"/> Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками). <input type="checkbox"/> Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических

<p>вдвигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p> <p><input type="checkbox"/> имеет начальные представления о некоторых видах спорта</p> <p><input type="checkbox"/> Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,</p> <p><input type="checkbox"/> Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья</p> <p><input type="checkbox"/> Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).</p>	<p>навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику</p>
---	--

### **Педагогическая диагностика : оценка уровня развития детей**

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь и май) в индивидуальной форме.

В качестве диагностики используются тестовые задания по методике Н.А. Ноткиной «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста».

Родители получают информацию о физической подготовленности ребенка в любое удобное для них время.

### **Методическое обеспечение:**

1. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет, - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы/ Авт.-сост. О.Н. Моргунова – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
2. Мулаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
3. Рунова М.А. Движение день за днем: Двигательная активность-источник здоровья детей.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2003.
5. Болонов Г.Н., Болонова Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников.- М.: Школьная пресса, 2005.
6. Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни. – М.: Айрис-пресс, 2005.
7. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. М.: Линка-пресс, 2005.

8. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр.- М.: ВАКО, 2005.
9. Алямовская В.Г. Физкультура в детском саду: Теория и методика организации физкультурных мероприятий.- М.: Чистые пруды, 2005.
10. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста (Авт.-сост. Р.И. Амарян, В.А. Муравьев.- М.: Айрис – пресс, 2004.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
12. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам (младший, средний, старший возраст)- М.: «Владос», 2001.
13. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду.-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
14. Необычные физкультурные занятия для дошкольников/авт.-сост. Е.И. Подольская.- Волгоград: Учитель,2011.
15. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
16. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. Физкультуры, воспитателей и родителей/ О.В. Козырева.- М.: Просвещение, 2003.
17. Спортивный инвентарь для реализации программы в ходе НОД и РМ
18. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
19. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Оздоровительные занятия для детей старшей группы детского сада.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
20. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие.-М.: Тц Сфера, 2004.
21. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2005.
22. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб.: Издательство «Акцидент», 1995.
23. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым. – СПб.: Издательство «Акцидент», 1999.
24. Дошкольник 4-5 лет в детском саду. Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / Т.И. Бабаева и др. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
25. Младший дошкольник в детском саду. Как работать по программе «Детство»: Учебно- методическое пособие /Т.И. Бабаева и др. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
26. Воспитание и развитие детей от 1 года до 2 лет. Методическое пособие для педагогов ДОУ /(Л.Н. Галигузова, Л.Г. Голубева, Т.И. Гризик и др.). М.: Просвещение, 2007.
27. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое пособие /Авт.-сост. Белкина Л.В. – Воронеж «Учитель», 2004.
28. Развитие и обучение детей раннего возраста в ДОУ: Учебно-методическое пособие /Сост. Е.С. Демина.- М.: ТЦ Сфера, 2005.

29. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги. Занятия/сост. Н.И. Крылова.- Волгоград: Учитель,2009.
30. Чекунова Е.А., Колодяжная Т.П. Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада. Учебно-методическое пособие. –М.: УЦ «Перспектива»,2010.
31. Пособие «Как устроено наше тело?».-М.: Книжный дом «Азбукарик Групп»,2012.
32. Демонстрационный материал «Части тела».-М.: Книголюб,2005.
33. Козлова С.А. Тематический словарь в картинках. Я и мое тело: Тело человека.-М.: Школьная пресса,2005.
34. Козлова С.А. Тематический словарь в картинках. Я и мое тело: Внутренние органы человека.-М.: Школьная пресса,2005.
35. Козлова С.А. Тематический словарь в картинках. Я и мое тело: Органы чувств человека.-М.: Школьная пресса,2005.
36. Наглядно-дидактическое пособие «Распорядок дня».-М.: Издательство «Мозаика-Синтез»,2004.
37. Серия «Учебные пособия для дошкольников». Еда и напитки.:Ростов-на-Дону, «Издательский дом «Проф-Пресс»,2007.

#### **Дидактическое обеспечение**

- Мячи.
- Дуги.
- Приставные лестницы.
- Мешочки для метания.
- Лыжи.
- Шведские стенки.
- Скамейки.
- Мягкие модули.
- Сетка для волейбола.
- Кольца для баскетбола.
- Кегли .
- Обручи.
- Скакалки
- Спортивные снаряды для детей и др.