

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Берёзка»  
с. Таптугары

Принято:  
На педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_ 21 \_\_\_\_  
Председатель \_\_\_\_\_

Утверждено:  
Приказ № 01 \_\_\_\_ 04 \_\_\_\_ 2021 \_\_\_\_  
Заведующая МДОУ детский  
сад «Берёзка» \_\_\_\_\_  
/Петрова О.С./

**Рабочая программа инструктора  
по физической культуре  
муниципального дошкольного образовательного  
учреждения детский сад «Берёзка» с. Таптугары  
Вырупаевой А. В.  
по образовательной области «Физическое развитие».  
Программа разработана для детей 3-7 лет на основе  
образовательной программы МДОУ детский сад  
«Берёзка» в соответствии с ФГОС ДО.  
На 2021-2022 учебный год.**

разработала:  
инструктор по физической культуре  
Вырупаева А. В.

с. Таптугары  
2021 год.

## Содержание:

### 1.Целевой раздел.

#### 1.1Пояснительная записка.....стр.3

Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников ДООУ.....стр.3

Цель и задачи по образовательной области «Физическая культура».....стр.6

Принципы и подходы к формированию программы.....стр.8

Организация жизни и воспитания детей.....стр.9

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности. Объем образовательной нагрузки.....стр.10

#### 1.2 Планируемые результаты освоения детьми программы.....стр.11

### 2.Содержательный раздел.

#### 2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура».....стр.12

2.2Описание вариативных форм, способов, методов реализации программы.....стр.28

2.3Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....стр.30

2.4 Система мониторинга достижений детей.....стр.30

Уровни освоения основной общеобразовательной программой дошкольного образования МДОУ детский сад «Берёзка» по образовательной области «Физическая культура».....стр.33

### 3.Организационный раздел.

3.1 Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие».....стр.35

3.2 Организация предметно-развивающей среды.....стр.35

3.3.Календарно тематический план по взаимодействию с родителямистр.38

## 1.Целевой раздел.

### 1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – Программа) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МДОУ детский сад «Берёзка» с. Таптугары.

ООП определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе. В ней учтены концептуальные положения используемые в:

- Примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детство», авторы Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др. СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г,
- Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Физическая культура- дошкольникам» Л.Д. Глазырина. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 1999

Программа разработана в соответствие с нормативно- правовыми документами регламентирующими дошкольное образование:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- - «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПин» 2.4.3049- 13)
- нормативно-правовыми актами Российской Федерации, Ставропольского края, Учредителя;
- Уставом МКДОУ детский сад №5 «Аленушка»
- договором между Учредителем и МКДОУ детским садом №5 «Аленушка» от 28.05. 2015года
- Договором между МКДОУ детским садом №5 «Аленушка» и родителями (законными представителями) и локальными актами образовательного учреждения.

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия с детьми дошкольного возраста и обеспечивает физическое, социально-личностное, познавательно-речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

#### **Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников ДОУ**

##### **Дети 3 – 4 года жизни (младший дошкольный возраст)**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

#### **Дети 4 – 5 года жизни (средний дошкольный возраст)**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

### **Дети 5 – 6 года жизни (старший дошкольный возраст)**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов результате различных воздействий, представления о развитии и т.д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

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

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

#### **Дети 6 -7 года жизни (старший дошкольный возраст)**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

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

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

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

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

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

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

#### **Цель и задачи по образовательной области «Физическая культура»**

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

#### **Задачи воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года)**

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. Целесообразна интеграция содержания данной области с образовательными областями «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка».

#### **Задачи воспитания и развития детей среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет)**

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. Целесообразна интеграция с образовательными областями «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд». Интеграция возможна в освоении сенсорных эталонов, овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями (обсуждении движений, вариантов использования различных физкультурных пособий, выражении своих желаний, оценочных суждений, предложений своих вариантов движений, правил), отражении в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен, формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активным двигательным отдыхом, расширении представлений о человеке, его возможностях, благоприятных условиях жизни.

#### **Задачи воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)**

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. Целесообразна интеграция с образовательными областями «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд» и обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развития мелкой моторики. Интеграция проявляется в переносе осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов, стимулирующих самостоятельность и творческую инициативу. В свою очередь в двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других образовательных областей. Например, измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку. Интеграция физического, математического, природоведческого развития эффективна в овладении способами сравнения, оценки, обобщения исходя из существенных и несущественных признаков. Интеграция проявляется в правильном использовании невербальных средств общения: мимики, жестов, поз.

#### **Задачи воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет)**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
  - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
  - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
  - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
  - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
5. Целесообразна интеграция с образовательными областями «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд». Она обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развития мелкой моторики. Интеграция проявляется в возможности переноса осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности ребенка, в использовании общих приемов, стимулирующих проявления самостоятельности и творческой инициативы.

#### **Принципы и подходы к формированию программы**

В основу Программы положены методологические подходы:

- Личностно – ориентированный подход, определяющий развитие разносторонней личности, индивидуальности человека, как магистральное направление педагогической деятельности.



— Деятельностный подход, определяющий развитие ребенка в деятельности.

Программа строится на основе следующих педагогических принципах:

- Принцип развивающего образования. Содержание Программы реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.
- Принцип гуманизации образования. В центре создания и реализации Программы находится ребенок и его успешное развитие. Программа имеет своей основной целью всестороннее развитие личности ребенка, что раскрывается во всех ее компонентах. Программа реализуется преимущественно через систему субъект – субъектных отношений и нацелена на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.
- Индивидуально – дифференцированный подход к ребенку в образовательном процессе.
- Принцип системности. Образовательная Программа представляет собой целостную систему, состоящую из взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов: цели, задачи, принципы, содержание, методическое обеспечение, организационные формы, условия, диагностика и мониторинг.
- Принцип учета национальных культурных традиций. Программа содержит направления и содержание работы, учитывающие культурно-исторические особенности страны, города, микрорайона, национальный состав контингента.
- Принцип развития ребенка в деятельности. Реализация всего содержания Программы осуществляется в разных видах детской деятельности.
- Принцип научной обоснованности и практической применимости. Программа имеет в своей основе достижения психолого-педагогических наук и ориентирована на реализацию в массовой практике МКДОУ.
- Принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности. Содержание Программы включает в себя решение задач только на необходимом и достаточном материале, при максимальном приближении к разумному «минимуму».
- Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих задач. Программа сочетает воспитательные, развивающие и обучающие задачи, которые решаются во взаимосвязи и на одном содержании.
- Принцип интеграции образовательных областей. Содержание и задачи работы с детьми по образовательным областям имеют тесную взаимосвязь, что проявляется в тематическом подходе к планированию разных видов детской деятельности.
- Принцип целостности педагогического процесса. Программа учитывает сбалансированность детских видов деятельности и сочетание различных форм организации детской жизнедеятельности (индивидуальной, подгрупповой, фронтальной).

### Организация жизни и воспитания детей

#### Примерная модель физического воспитания

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие	Ежедневно после дневного сна			

процедуры				
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
<b>2. Физкультурные занятия</b>				
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	- 1 раз в неделю 15 минут	- 1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Непосредственно-образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура» реализуется в первой половине дня. Она сочетается с образовательной деятельностью, направленной на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Возраст	Длительной образовательной ситуации
3 – 4 года	До 15 минут
4 – 5 лет	До 20 минут
5 – 6 лет	До 25 минут
6 – 7 лет	25 - 30 минут

Для предупреждения утомления в ходе непосредственно-образовательной деятельности целесообразно использовать элементы здоровьесберегающих технологий: дыхательная гимнастика, корригирующие упражнения, упражнения на релаксацию, оздоровительный бег, упражнения для глаз, психогимнастика.

#### **Перечень основных видов организованной образовательной деятельности. Объем образовательной нагрузки**

При освоении образовательной области «Физическая культура» целесообразно использовать следующие виды деятельности:

- непосредственно-образовательная деятельность;
- совместная деятельность,
- самостоятельная деятельность.

Основной образовательной формой педагогического процесса является развивающая образовательная ситуация на игровой основе. Также следует отметить следующие формы работы с детьми:

- физкультурные праздники и развлечения;
- индивидуальная работа,
- дидактические игры и упражнения и т.д.

Для реализации основных форм работы целесообразно использовать следующие методы и приемы: ходьба и упражнения в равновесии, бег, прыжки, катание, бросание, ловля, ползание и лазание, построения, перестроения, повороты, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры, музыкально-ритмические упражнения, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и координацию движений, упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости и выносливости.

Объем образовательной нагрузки по физической культуре:

Возраст	Количество непосредственно-образовательной деятельности		
	в неделю	в месяц	в год
3 – 4 года	2	8	72
4 – 5 лет	2	8	72
5 – 6 лет	2	8	72
6 – 7 лет	2	8	72

## 1.2 Планируемые результаты освоения детьми программы.

### Планируемые результаты освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста (3 – 4 года):

Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.

Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

### Планируемые результаты освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет):

Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

### Планируемые результаты освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет):

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

### **Планируемые результаты освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет):**

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. 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.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура».**

#### **Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» детьми младшего дошкольного возраста (3 – 4 года).**

##### ***Ориентация детей в образовательной области***

##### ***О чем узнают дети***

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: учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

##### ***Организация опыта освоения образовательной области***

##### ***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; 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 перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

### ***Основные движения***

Воспитатель создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Ходьба и упражнения в равновесии, ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег - «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки, на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля, катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50-60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1 — 1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построения, свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроение: из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения, стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

Положения и движения туловища: наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

### ***Подвижные игры***

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

### ***Музыкально-ритмические упражнения***

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

### ***Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:***

Игры. «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

Упражнения, прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

### ***Упражнения на развитие координации движений:***

Упражнения с предметами

Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой».

### ***Игровые упражнения и игры для развития быстроты:***

«Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения.

Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.

Минимальные результаты:

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

## **Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» детьми среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет).**

### ***Ориентация детей в образовательной области***

#### ***О чем узнают дети***

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.

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.

### ***Организация опыта освоения образовательной области***

#### ***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. 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;
- 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.

#### ***Основные движения***

Для освоения детьми разнообразных основных движений воспитатель побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

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.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см);

ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) 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 (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

#### ***Общеразвивающие упражнения***

Исходные положения, стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

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

Положения и движения рук. Однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

#### ***Подвижные игры***

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

#### ***Музыкально-ритмические упражнения***

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

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

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба,



успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

Скоростной бег: 15—20 м. Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

#### *Игры с обручами*

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

#### *Игры с бумажными стрелами, самолетиками*

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Игры

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

Игры и упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами весом 500 г

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.

Передача набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.

«Влево-вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости у детей средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

Упражнения

Бег со средней скоростью (50—60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Упражнения для туловища

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Упражнения для ног

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

Подвижные игры

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добегит до флажка?»

Минимальные результаты

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см. Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

### **Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области**

#### **«Физическая культура детьми старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет):**

##### ***Ориентация детей в образовательной области***

##### ***О чем узнают дети***

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.

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

##### ***Организация опыта освоения образовательной области***

##### ***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.

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;  
вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;

#### 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 («петушинный 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 пере- лезание 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); сжимание, 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).

### *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—5м). 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, поднятие 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.

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.

### **Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области**

#### **«Физическая культура детьми старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет):**

##### ***Ориентация детей в образовательной области***

###### ***О чем узнают дети***

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

##### ***Организация опыта освоения образовательной области***

###### ***Что осваивают дети***

Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;

выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;

выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;

сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;

сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;

отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);

энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;

организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;

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.

Основными движениями

###### **Ходьба.**

Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие.

Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя,

сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными



шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать 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. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

### ***Игры-эстафеты.***

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных 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 в на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

### ***Подвижные игры***

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты. «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

### *Элементы спортивных игр*

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных 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 продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Настольный теннис. Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

### *Игры со сменой темпа движений*

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

Игры с максимально быстрыми движениями

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

## Игры на развитие внутреннего торможения

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения (ребенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств

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

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, прыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

Парные упражнения

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

Подвижные игры

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

Упражнения для развития силы

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

Упражнения с диском «Здоровье»

Стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск, передвигаться по кругу; раскачиваться влево-вправо; стоя или стоя на коленях на дисках, в паре друг против друга, держась за руки, сгибая и выпрямляя руки, вращение вправо-влево.

Сидя на дисках друг против друга, упор руками сзади, правые ноги согнутые на полу, левые подняты и касаются ступнями одна другую; сгибая и разгибая ноги, отталкиваясь друг от друга вращаться влево-вправо.

Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево-вправо; вокруг своей оси; стоя на диске лицом к стулу, одна нога на диске, другая на сиденье стула: вращение диска вправо- влево.

Сидя на стуле, одна нога на диске: вращение ноги вправо-влево.

Стоя на двух дисках, ноги на ширине плеч, руки на поясе: движение ногами вправо-влево.

Сидя на диске, упор сзади, ноги под углом к полу: вращение влево-вправо или вокруг своей оси. Усложнение: при вращении стоя и сидя менять положение рук — в стороны, за голову, к плечам, на пояс.

Упражнения с тренажером «Здоровье»

Натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине (захват ручки кистью сверху и снизу).

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

Упражнения на велотренажере

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1 — 1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

Подвижные игры

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднятие рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

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

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднятие ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

Упражнения и игры для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

## **2.2 Описание вариативных форм, способов, методов реализации программы.**

Детский возраст – это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры и спортивными танцами. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления растущего организма.

**Цель программы:**  
воспитание активной физически развитой, ведущей здоровый образ жизни личности; содействие освоению детьми танцевальных упражнений.

### **Задачи программы:**

#### **• Оздоровительные:**

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

#### **• Образовательные:**

- научить детей четко , ритмично выполнять упражнения под музыку;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений;
- обучать правильной технике выполнения упражнений.
  - **Развивающие:**
  - развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;
  - развивать творческую активность , эмоциональную свободу;
  - содействовать развитию психических процессов( памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности, приобщать к самостоятельным занятиям различными видами двигательной активности.
  - **Воспитательные:**
  - приобщать детей к традициям физической культуры и спорта;
  - воспитывать выдержку, уверенность, инициативность, чувство товарищества, взаимопомощь и трудолюбие;
  - формировать умения выражать эмоции, раскрепощаться и проявлять творчество в движениях.
  - **Организационные:**
  - осуществлять тесное сотрудничество с родителями; сформировать у них стойкое убеждение в том, что физическая культура — это жизненная потребность каждого члена семьи.
  - обеспечить наличие необходимых условий, оборудования, инвентаря для занятий.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный) ;

Словесные (описание, объяснение, название упражнений) ;

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений) ;

Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение) ;

Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование) .

2. Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой) .

3. Круговая тренировка:

Разновидности круговой тренировки:

По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость) ;

по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость) ;

по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

Мотивационные (убеждение, поощрение).

Режим занятий: проводятся один раз в неделю, группой по 14 человек, продолжительностью в старшей группе 20-25 минут, в подготовительной 25-30 минут.

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья

- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

#### **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы:**

- организация здоровьесберегающей экологической чистой среды в ДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации детей;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

#### **Организационно-методическое и педагогическое направление:**

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
- составление планов оздоровления на каждый возраст;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

#### **Физкультурно-оздоровительное направление:**

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры

#### **Профилактическое направление:**

- проведение обследований и выявление патологий проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

### **2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

#### **Формы сотрудничества с семьей**

Сотрудничество с семьей является одним из важнейших условий реализации Программы. Задача педагогического коллектива – установить конструктивные партнёрские отношения, объединить усилия в области организации здорового образа жизни, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные знания и умения родителей.

#### **Формы работы с родителями:**

- индивидуальные собеседования;
- общие и групповые родительские собрания;
- консультации, беседы;
- совместное проведение мероприятий;
- анкетирование;
- тестирование.

### **2.5 Система мониторинга достижений детей.**

#### **Тесты для проведения мониторинга скоростных качеств:**

##### **Бег на 10 метров с хода**

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6-7 метров от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

##### **Бег на 30 метров со старта**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 метров, ширина 3 метра). На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых. Один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание»

ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка).

Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

#### **Тесты для определения скоростно-силовых качеств:**

##### **Прыжок в длину с места**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 сантиметров. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй воспитатель замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Второй воспитатель измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 сантиметра.

Делается две попытки, в карту заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 сантиметров за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

##### **Прыжок вверх с места**

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка. Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. В зачет идет лучшая из двух попыток.

##### **Прыжок в длину с разбега**

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут). Фиксируется лучший результат.

##### **Бросок набивного мяча весом 1 килограмм способом из-за головы двумя руками стоя**

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли). Даются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

##### **Бросок теннисного мяча удобной рукой**

Метание мяча производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4-5 метров, длиной 20 метров с линиями деления через каждые 0,5 метра. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

#### **Тесты для определения ловкости и координационных способностей**

##### **Челночный бег 3 раза по 10 метров**

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

##### **Статическое равновесие**

Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

### **Подбрасывание и ловля мяча**

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 сантиметров как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

### **Отбивание мяча от пола**

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

### **Прыжки через скакалку**

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат.

Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встаёт обеими ногами на середину скакалки и натягивает её, концы скакалки достают до подмышек.

### **Гибкость**

Тест проводится двумя воспитателями. Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может поддерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### **Тесты для определения выносливости**

#### **Бег на выносливость**

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учётом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разместить её - отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может быть расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы даёт команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок.

Фиксируются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

### **Тесты для определения силы и силовой выносливости**

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра

Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором (динамометром) и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор.

Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 килограмма.

#### **Подъем из положения лежа на спине**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов.



Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

## **Уровни освоения основной общеобразовательной программой дошкольного образования МДОУ детский сад «Берёзка» по образовательной области «Физическая культура»**

### **Четвертый год жизни**

**Низкий.** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**Средний.** Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

**Высокий.** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

### **Пятый год жизни**

**Низкий.** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**Средний.** Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

**Высокий.** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

### **Шестой год жизни**

**Низкий.** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, Интерес к физическим упражнениям низкий.

**Средний.** Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

**Высокий.** Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий

### **Седьмой год жизни**

**Низкий.** Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

Средний. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически появляются). Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Высокий. Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. 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. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

### Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

3-7 лет.

Наименование	Пол	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Время бега на 10 м (сек)	мал	3.3-2.4	2.8-2.7	2.5-2.1	2.3-2.0
	дев	3.4-2.6	3.0-2.8	2.6-2.2	2.5-2.1
Время бега на 30 м (сек)	мал	10.5-8.7	8.5-8.1	8.0-6.5	7.2-6.0
	дев	10.7-8.8	8.5-8.2	8.1-6.5	7.2-6.1
Время челночного бега (сек)	мал	-	12.8-11.1	11.2-9.9	9.8-9.5
	дев	-	12.9-11.1	11.3-10.0	10.0-9.9
Бег на выносливость: дистанция (м)	мал	-	500-750	750-1500	1500-2000
	дев	-	500-750	750-1500	1500-2000
продолжительность (мин)	мал	-	3.0-5.0	5.0-10.0	10.0-14.0
	дев	-	3.0-5.0	5.0-10.0	10.0-15.0
Длина прыжка с места (см)	мал	60-90	85-130	100-150	130-155
	дев	55-93	85-125	90-140	125-150
Длина прыжка с разбега (см)	мал	-	120-145	130-180	180-210
	дев	-	120-145	130-170	150-200
Высота прыжка вверх (см)	мал	14-18	14-20	17-30	22-32
	дев	12-15	14-20	16-30	18-31
Прыжки через скакалку (количество)	мал	-	1-3	3-15	7-21
	дев	-	2-5	3-20	15-45
Дальность броска мяча 1 кг (см)	мал	117-185	160-230	175-300	220-350
	дев	97-178	150-225	170-280	190-330
Дальность броска теннисного мяча (м)	мал	2.5-4.1	5-9	7-12	11-15
	дев	2.4-3.4	4-9	6-10	8-11
Подбрасывание мяча (количество)	мал	-	15-25	26-40	45-60
	дев	-	15-25	26-40	40-55
Отбивание мяча (количество)	мал	-	5-10	11-20	35-70
	дев	-	5-10	10-20	35-70
Статическое равновесие (сек)	мал	3.3-5.1	12-20	25-35	35-42
	дев	5.2-8.1	15-28	30-40	45-60
Подъемы туловища (количество)	мал	-	11-17	12-25	15-30
	дев	-	10-15	11-20	14-28
Наклон вперед - гибкость (см)	мал	-	3-6	4-7	5-8
	дев	-	6-9	7-10	8-12

Таблицы диагностического обследования приложение №4

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Перечень программ	Программа «Детство» Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. Издательство «Учитель» 2012г Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Физическая культура-дошкольникам» Л.Д. Глазырина. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 1999
Методические пособия	Планирование образовательной деятельности «Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области с детьми 2-7 лет».  Практический материал «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в ДОУ» ( по возрастам с 3-7 лет) Т.М. Бондаренко  Пособие «Физическая культура - дошкольникам» Л.Д. Глазырина средний и старший возраст. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 1999г.  Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», Санкт – Петербург 2010г  Игры –эстафеты с использованием традиционного физического инвентаря. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», Санкт – Петербург 2010г  Бодрящая гимнастика для дошкольников Т.Е. Харченко. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», Санкт – Петербург 2010г  Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей от 3-5 лет. С.В. Силантьева. Издательский дом «ЛИТЕРА» Санкт – Петербург 2012г  Спортивные праздники в детском саду. Т.Е. Харченко. творческий центр «СФЕРА» Москва 2013  «Уроки психологического здоровья» В.В. Ветрова, Методическое пособие по развитию дошкольника. Творческий центр «Сфера» Москва 2011  «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». Методическое пособие. Творческий центр «Сфера» Москва 2012  Спортивные праздники в детском саду. Т.Е. Харченко. творческий центр «СФЕРА» Москва 2013 Набор карточек «Будь здоров». Москва.

### 3.2 Организация предметно-развивающей среды.

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Гимнастическая стенка:	В-2000мм, Ш.пролета-800мм Диаметр рейки -30мм. Расстояние между рейками 220мм	3шт 1шт 1шт
2	Гимнастический мат Малый С разметками (спрыгивание, прыжки в длину и т.д.)	1000мм*1000мм*70мм 1900мм*1380мм*100мм	1шт 1шт
3	Скамейка гимнастическая	Дл.-2500мм3000мм Ш.-240мм В.-300мм	1шт 1шт
4	Фитболы		4шт
5	Мячи: большие -средние -малые	Диаметр-200-250мм 100-120мм 60-80мм	10шт 15шт 20шт
6	Обручи: Малые Большие	Диаметр 550-650мм 1000мм	20шт 4-6шт
7	Палки гимнастические: Короткие длинные	500мм 750мм	10шт 15шт
8	Скакалка короткая	1000-1200мм-1500мм	15шт
9	Шнур плетеный короткий	750мм	15шт
10	Кольцебросы: Напольные		1шт
11	Кольцо: -плоское	Диаметр 180мм	20шт
12	Кегли набор		2шт
13	Теннисные ракетки и шарики Ракетки для бадминтона, волан		1наб 1наб
14	Коврики для профилактики плоскостопия (массажные дорожки)		2шт
15	Мешочки с грузом: -для метания -для равновесия	150-200гр 400гр	10шт 10шт
16	Погремушки, султанчики, платочки		по 15шт
17	Подборка атрибутов и пособий для развлечений	По теме досуга	
18	Элементы костюмов для подвижных игр (маски, нагрудные картинки,)		по теме игр

### 3.3. Календарно тематический план по взаимодействию с родителями

<b>Срок</b>	<b>Возраст</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Форма</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Сентябрь</b>	Все возрастные группы	«Физкультура в нашей жизни»	Родительское собрание	Инструктор по физической культуре
<b>Октябрь</b>	2 младшая и средняя группы	«Воспитание правильной осанки у ребёнка»	Консультация	Инструктор по физической культуре
	Старшая и подготовительная группы	«Обучение детей спортивным играм и упражнениям».	Консультация	
<b>Ноябрь</b>	2 младшая и средняя группы	«Зарядка – это весело»	Консультация	Инструктор по физической культуре
	Старшая и подготовительная группы	Профилактика плоскостопия у дошкольников	Консультация	
<b>Декабрь</b>	2 младшая и средняя группы	«Одежда и здоровье детей»	Консультация	Инструктор по физической культуре
	Старшая и подготовительная группы	Обучение дошкольников ходьбе на лыжах, езде на коньках	Консультация	
<b>Январь</b>	2 младшая и средняя группы	«Одежда и здоровье детей»	Буклеты	Инструктор по физической культуре
	Старшая и подготовительная группы	«Влияние питания на рост и развитие организма»	Памятки	
<b>Февраль</b>	2 младшая и средняя группы	«Мой папа- самый, самый»	Развлечение	Инструктор по физической культуре
	Старшая и подготовительная группы	«День защитника отечества»	Спортивный праздник	

	группы			
<b>Март</b>	2 младшая и средняя группы	Утренняя гимнастика	День открытых дверей	Инструктор по физической культуре
	Старшая и подготовительная группы	«Формируем осанку детей. Детская йога»	День открытых дверей	
<b>Апрель</b>	2 младшая и средняя группы	«Тайная сила рук»	Консультация	Инструктор по физической культуре
	Старшая и подготовительная группы	«Моя спортивная семья»	Выставка рисунков	Дети и родители
<b>Май</b>	2 младшая и средняя группы	«Подвижные игры летом на прогулке»	Консультация	Инструктор по физической культуре
	Старшая и подготовительная группы	«Летний отдых»	Консультация	