

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 174
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно-эстетическому направлению развития воспитанников»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол № 1
«08» 09 2021г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 174
«Детский сад общеразвивающего вида»
 Е.В. Соломина
Приказ № 75 А от 16.09.2021г.

Рабочая программа по физической культуре от 3 до 7 лет

Составитель:

Миннигалиева А.Р.

Инструктор по физической культуре

Кемерово, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

<i>I. Целевой раздел программы</i>		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы	4
1.4.	Значимые характеристики для разработки и реализации программы	6
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	12
1.6.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	16
<i>II. Содержательный раздел</i>		
2.1.	Содержание работы по физическому развитию	18
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	22
2.3.	Особенности образовательной деятельности различных видов и культурных практик в физическом воспитании	27
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	31
2.5.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социумом	32
2.6.	Иные характеристики содержания Программы	34
<i>III. Организационный раздел</i>		
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы по физическому развитию	37
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	37
3.3.	Организация образовательной деятельности. Режим дня.	38
3.4.	Организация традиционных событий, праздников, мероприятий	40
3.5.	Особенности организации, развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала	41
<i>Приложение 1</i>		43
<i>Приложение 2</i>		47
<i>Приложение 3</i>		48

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

«Физическое воспитание» — это обязательный предмет общеобразовательных дошкольных учреждений в сочетании с другими формами обучения.

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

Рабочая образовательная программа по физическому воспитанию детей 2-7 лет разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2013г. № 1155);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года №28, вступившие в силу с 1 января 2021 года;
- Основной образовательной программы ДО;
- Парциальной программой «Физическая культура в детском саду», автор Пензулаева Л.И.;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 174 «Детский сад общеразвивающего вида»

1.2. Цели и задачи Программы

Целью физического воспитания является разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

Оздоровительные:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья детей
2. Обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма

3. Всестороннее физическое совершенствование функций организма

4. повышение работоспособности и закаливание

Образовательные:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

2. Развитие физических качеств

3. Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

Воспитательные:

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями

2. Разностороннее гармоничное развитие ребенка

3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

4. Обеспечение физического и психического благополучия.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов и методов в физическом воспитании и развитии детей.

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно–оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

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

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

В программе широко используются методы физического образования и воспитания:

1. Наглядные методы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунков, фотографий, и др.), имитации (подражания), зрительные ориентиры (предметы, разметка зала), звуковые сигналы.

2. Словесные методы: название упражнений, описание, объяснение, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. Словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными

3. Практические методы: можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

1.4. Значимые характеристики для разработки и реализации программы

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет

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

- обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление);
- привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности;
- формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие;
- приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы;
- добиваться овладения разными видами ходьбы и бега;
- учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь;
- упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле;
- приучать действовать совместно, в общем темпе;
- учить поддерживать правильную осанку;

- учить кататься на санках, трехколесном велосипеде, одевать, снимать лыжи, ходить на них;

- учить выполнять правила в подвижных играх.

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами.

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» - отражает прежде, всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая, нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет

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

- формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;

- способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия;

- воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество);

- закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком;
- учить ползать пролезать перелезть через предметы;
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;
- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве;
- учить прыгать через короткую скакалку;
- учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения;
- учить размыканию и смыканию на вытянутые руки;
- учить правильно, принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты подниматься на гору;
- учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость;
- формировать правильную осанку

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро пере возбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями крупной мелкой моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте

лучше удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет

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

- развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям;
- приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений;
- совершенствовать ранее освоенные движения;
- создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности;
- способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма;
- добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме;
- формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности;
- добиваться правильной техники выполнения движений;
- продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей;
- приучать разумно, распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности;
- учить бегать наперегонки с преодолением препятствий;
- продолжать учить сочетать замах с броском при метании;
- учить кататься на коньках;
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп;
- продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии;
- учить сочетать замах с броском при метании;
- учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали;
- учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться;

- выполнять движения ритмично, в указанном темпе;
- учить выполнять упражнения из разных исходных положений;
- продолжать учить самостоятельно, скатываться с горки;
- учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки;
- продолжать учить самостоятельно, организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения;
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности

Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет

Задачами образовательной области являются:

- Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям.
- Приучать осмысленно, относиться к достижению точности и правильности выполнения движений.
- Совершенствовать ранее освоенные движения.
- Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности.
- Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма.
- Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме.

- Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.

- Добиваться правильной техники выполнения движений.

- Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.

- Приучать разумно, распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности.

- Учить бегать наперегонки с преодолением препятствий.

- Продолжать учить сочетать замах с броском при метании.

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.

- Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии.

- Учить сочетать замах с броском при метании.

- Учить лазать по стенке меняя темп, перелезая на другой пролет по диагонали.

- Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться.

- Выполнять движения ритмично, в указанном темпе.

- Учить выполнять упражнения из разных исходных положений.

- Продолжать учить самостоятельно, скатываться с горки.

- Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки.

- Учить кататься на самокате, двухколесном велосипеде.

- Учить элементам спортивных игр.

- Продолжать учить самостоятельно, организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения.

- Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличилось проявление волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Возрастная группа	Планируемые результаты по образовательной области «Физическое развитие»
Вторая младшая группа 3-4 года	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище - владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна; - умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей; - умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения; - знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания; - соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни. <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):</p> <ul style="list-style-type: none"> - энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; - проявляет ловкость в челночном беге; - умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога. <p>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; - может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке,

	<p>гимнастической стенке произвольным способом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; - может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимает участие в совместных играх и физических упражнениях; - проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время; - проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности; - проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед); - проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
<p>Средняя группа 4-5 лет</p>	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой; - имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище; - знает части тела и органы чувств человека, и их функциональное назначение; - сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья; - умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия; - имеет представление о составляющих здорового образа жизни. <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгает в длину с места не менее 70 см; - может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м; - бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м. <p>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходит свободно, держась прямо, не опуская головы; - уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие; - умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

	<ul style="list-style-type: none"> - в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге; - ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его; - бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку; - чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт. <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активен, с интересом участвует в подвижных играх; - инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях; - умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.
<p>Старшая группа 5-6 лет</p>	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье; - знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня; - имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека; - имеет представление о правилах ухода за больным. <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):</p> <ul style="list-style-type: none"> - может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; - умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; - умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. <p>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; - выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; - умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться,

	<p>размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами; - умеет кататься на самокате; - умеет плавать (произвольно); - участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей; - проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений; - умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; - проявляет интерес к разным видам спорта.
<p>Подготовительная к школе группа 6-7 лет</p>	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; - об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. <p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):</p> <ul style="list-style-type: none"> – может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); – мягко приземляться; – прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); – с разбега (180 см); – в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; – может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); – бросать предметы в цель из разных исходных положений; – попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; – метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; – метать предметы в движущуюся цель; – ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске; – плавает произвольно на расстояние 15 м;

	<p>–проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений. Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья; - умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; - соблюдать интервалы во время передвижения; - выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; - следит за правильной осанкой. <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис): - умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры; - проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; - проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).
--	--

1.6. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

1. Ребенок овладевает основными культурными средствами, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности.
2. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
3. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, старается разрешать конфликты.
4. Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
5. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает

условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

6. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, он вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

7. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

8. Открыт новому, то есть проявляет стремление к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе.

9. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы по физическому развитию

Работа по программе предоставляет возможность осуществления межпредметных связей с образовательными областями:

«Физическое развитие»

- ознакомление и соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале;
- техники выполнения физических упражнений с использованием и без использования спортивных снарядов, тренажеров;
- правил охраны органов и систем организма способы предупреждения переутомления, восстановления после интенсивной физической нагрузки; -правил безопасного взаимодействия со сверстниками в процессе фронтальных и парных форм организации.

«Речевое развитие»

- развитие у детей способности выражать словом ощущения своего организма, свое отношение к тому или иному виду движений, свои чувства и настроения.

«Познавательное развитие»

- приобретение сопутствующих знаний по теме сюжетно-игровых занятий;
- развитие пространственных ориентировок, внимания, двигательной и музыкальной памяти, приобщение детей к ценностям современного общества: стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья путем занятий современными видами физкультуры и спорта.

«Художественно - эстетическое развитие»

- развитие музыкальных способностей: чувства ритма, умения слушать и слышать музыку, исполнять движения в соответствии с ее характером, передавать музыкальный образ.

«Социально – коммуникативное развитие»

- приобщение детей к посильной трудовой деятельности: подготовке и уборке спортивного оборудования, атрибутов, сценических костюмов.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию

ДОШКОЛЬНИКОВ.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (ФГОС ДО п. 2.6)

Основные цели и задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей *от 3 до 7 лет.*

Задачи:

- организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);
- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
- продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.
- организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);

- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
- формировать у детей правильную осанку

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Приобщение детей к физической культуре.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Организованная образовательная деятельность	
Направления	Развитие физических качеств. Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики. Правильное выполнение основных движений. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.
Формы организации	Групповые, подгрупповые, спортивные праздники, развлечения, занятия.
Методы обучения и воспитания	<p>Наглядный. Наглядно-зрительные приемы (показ физических обучения и упражнений, использование наглядных пособий, имитация, воспитания зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</p> <p>Словесный. Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция.</p> <p>Практический. Повторение упражнений без изменения и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме.</p>
Средства физического развития.	Физические упражнения, упражнения на формирование осанки, закаливание, имитационные упражнения, упражнения на развитие основных движений, упражнения спортивной направленности, подвижные игры, сюжетные подвижные игры, игры и упражнения со стихотворным сопровождением, строевые упражнения, игры – аттракционы, игры и упражнения на развитие мелкой моторики. Двигательная активность, занятия физкультурой. Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода). Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	
Формы организации	Утренняя гимнастика, гимнастика после сна, спортивные, подвижные игры. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме. Физминутки. Закаливающие мероприятия. Корректирующие упражнения.
Методы и приемы обучения и воспитания	<p>Наглядный. Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</p> <p>Словесный. Объяснения, пояснения, указания. Подача команд,</p>

	распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция. Практический. Повторение упражнений без изменения и с изменениями
Самостоятельная деятельность	
Формы организации	Двигательно-игровая деятельность. Спортивные, подвижные игры. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме. Игры со сверстниками.
Методы обучения и воспитания	Словесные Наглядные Продуктивные

Виды организованной образовательной деятельности

1. Традиционные ***учебно-тренировочные занятия*** – направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др. В его содержании присутствуют дыхательные упражнения и упражнения, совершенствующие координационные механизмы нервной системы.

2. ***Игровые занятия*** – построенные на основе подвижных игр: народных, оздоровительных, игр-эстафет, игр-аттракционов. В содержание этих занятий включается разминка, оздоровительный бег, подвижные игры по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения, расслабляющие паузы, воздушные процедуры. Большая часть игр содержит бег, как универсальное циклическое движение.

3. ***Сюжетные занятия*** – проводятся в форме двигательного рассказа или сказки.

4. ***Двигательно-творческие занятия*** (для старшего дошкольного возраста) – на них дети получают возможность относиться к движению как к предмету творческого экспериментирования. Они не только передают знакомый образ в движении, но и учатся создавать новое движение, изменять и преобразовывать его структуру. Этому способствуют творческие композиции: посредством движений и поз дети отгадывают двигательные загадки, показывают действия, изображенные на картинке, «оживляют» их и т.п. в процессе двигательно-творческих занятий ребенок получает возможность личностного самовыражения.

5. ***Занятия, построенные на танцевальном материале.*** (для детей старшего дошкольного возраста) – построены на музыкально-ритмических композициях, позволяют

повышать двигательную активность, вызывают положительное эмоциональное состояние, развивают чувство ритма, пластичность и грациозность.

6. **Тематические занятия** – с одним видом физических упражнений (лыжи, футбол, баскетбол, бег и т.п.). Такие занятия направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

7. **Познавательные занятия** – из серии «Забочусь о своем здоровье». Их цель – формирование элементарных знаний и представлений детей о значении физической культуры, ознакомление их со строением тела человека, функциями различных органов. Такие занятия способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни.

8. **Занятия на спортивных комплексах и тренажерах.** Такие занятия дают оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Оздоровительное спортивное оборудование помогает решить проблему дефицита пространства, а, кроме того, позволяет выполнять детям их любимые движения: вис, лазание и т.п.

9. **Занятия - тренировки** – проводятся на прогулке, с большим содержанием интенсивных движений, в основном циклического характера, которые способствуют функциональному совершенствованию организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

10. **Самостоятельные физкультурные занятия.** Смысл занятий заключается в том, чтобы научить детей. Осознанному выполнению движений в правильной последовательности и в нужном темпе. На таких занятиях дети учатся страховке и подстраховке, умению замечать свои ошибки и ошибки своих товарищей.

Ценность этих занятий в оздоровительном плане – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

11. **Контрольные занятия** – проводятся в начале и конце учебного года для получения информации об уровне развития физических качеств дошкольников. Для детей среднего и старшего дошкольного возраста такие занятия проводятся в форме «малых олимпийских игр», где дети получают эмоциональный заряд от своих достижений.

Форма занятия выбирается в зависимости от возраста детей, поставленных задач, места и условий проведения.

Особое внимание уделяется профилактике отклонений в физическом развитии. Она предусматривает систему мер, направленных на предупреждение плоскостопия, сколиоза.

Комплексы утренних гимнастик, физкультурных занятий, гимнастики после дневного сна содержат упражнения, направленные на укрепление мышц спины, свода стопы, шеи.

Способы организации детей в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре:

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

- ***Поточный способ.*** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

Чтобы физкультурные занятия стали радостным событием для дошкольников, кроме традиционных, используются ***средства***, помогающие создавать и корректировать настроение ребенка, его отношение к движениям:

- музыкальное сопровождение, аэробика, элементы танца, речитативы, стихи.

Наряду с традиционными методами и приемами используются инновационные формы:

- - ***релаксация*** – учит детей приемам расслабления, что является первым условием необходимым для восстановления здоровья. Овладеть техникой расслабления детям нетрудно. У них развито воображение. Паузы отдыха восстанавливают силы и работоспособность, как и полноценный сон. Это связано с тем, что отдыхают не только мышцы, но и нервная система;

- ***элементы психогимнастики (этюды, игры, упражнения)*** – направлены на развитие познавательной и эмоционально-личностной сфер психики ребенка;

- *вводная медитация* – помогает создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С ее помощью у детей развивается навык концентрации;

- *кинезиологические упражнения* – способствуют развитию головного мозга.

- *фольклорный материал*. Народный фольклор позволяет поддерживать интерес дошкольников к занятиям физической культурой и приобщать их к традициям русского народа, что вызывает у детей особый эмоциональный настрой.

2.3. Особенности образовательной деятельности различных видов и культурных практик в физическом воспитании

Организованная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС ДО.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе по физическому развитию в разнообразных формах: это дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые двигательные проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды.

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, на развитие интереса детей к участию в совместных играх; формирование умения связывать сюжетные действия с ролью в подвижных играх; развитие умения соблюдать в ходе игры элементарные правила; создание условий для проявления доброжелательности, дружелюбия и уважительного отношения к сверстникам и взрослым; формирование первичных гендерных представлений.

Познавательно-исследовательская деятельность - так же неотъемлемая часть физического воспитания, включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира, безопасного поведения на занятиях физической культурой, в подвижных играх и при использовании физкультурного оборудования и инвентаря. Развитие сенсорных способностей - закрепление умений

выделять цвет, форму, величину, осязаемые свойства предметов (физкультурного инвентаря), группировать предметы по нескольким сенсорным признакам. Формирование элементарных математических представлений: закрепление умения выделять количество (много - один), величину (большой - маленький), геометрическую форму предметов; развитие умений детей ориентироваться в пространстве и различать части своего тела.

Музыкальная деятельность так же присутствует в физическом развитии дошкольников. Она направлена на формирование эмоционального опыта детей, развитие интереса к движениям в сочетании с музыкальным сопровождением; формирование выразительности движений, умений передавать простейшие действия персонажей в играх под музыкальное сопровождение.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Отдых. Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения. Показывать театрализованные представления. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

Праздники. Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники (Новый год, «Мамин день»). Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Самостоятельная деятельность. Побуждать детей заниматься изобразительной деятельностью, рассматривать иллюстрации в книгах, играть в разнообразные игры; разыгрывать с помощью воспитателя знакомые сказки, обыгрывать народные песенки, потешки.

Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Отдых. Поощрять желание детей в свободное время заниматься интересной самостоятельной деятельностью, любоваться красотой природных явлений: слушать пение птиц, шум дождя, музыку, мастерить, рисовать, музицировать и т. д.

Развлечения. Создавать условия для самостоятельной деятельности детей, отдыха и получения новых впечатлений. Развивать интерес к познавательным развлечениям, знакомящим с традициями и обычаями народа, истоками культуры.

Вовлекать детей в процесс подготовки разных видов развлечений; формировать желание участвовать в кукольном спектакле, музыкальных и литературных концертах; спортивных играх и т. д.

Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание. Приобщать к художественной культуре. Развивать умение и желание заниматься интересным творческим делом (рисовать, лепить и т. д.).

Праздники. Приобщать детей к праздничной культуре русского народа. Развивать желание принимать участие в праздниках. Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в детском саду, стране. Воспитывать любовь к Родине. Организовывать утренники, посвященные Новому году, 8 Марта, Дню защитника Отечества, праздникам народного календаря.

Самостоятельная деятельность. Содействовать развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного, трудового). Формировать творческие наклонности каждого ребенка. Побуждать детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности. Развивать желание посещать студии эстетического воспитания и развития (в детском саду или в центрах творчества).

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Отдых. Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью. Формировать основы досуговой культуры (игры, чтение книг, рисование, лепка, конструирование, прогулки, походы и т. д.).

Развлечения. Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга. Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.

Праздники. Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке (украшение групповой комнаты, музыкального зала, участка детского сада и т. д.). Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памятными событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками.

Самостоятельная деятельность. Создавать условия для развития индивидуальных способностей и интересов детей (наблюдения, экспериментирование, собирание коллекций и т. д.). Формировать умение и потребность организовывать свою

деятельность, соблюдать порядок и чистоту. Развивать умение взаимодействовать со сверстниками, воспитателями и родителями.

Творчество. Развивать художественные наклонности в пении, рисовании, музицировании. Поддерживать увлечения детей разнообразной художественной и познавательной деятельностью, создавать условия для посещения кружков и студий.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Отдых. Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

Развлечения. Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.

Праздники. Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

Самостоятельная деятельность. Предоставлять детям возможности для проведения опытов с различными материалами (водой, песком, глиной и т. п.); для наблюдений за растениями, животными, окружающей природой.

Развивать умение играть в настольно-печатные и дидактические игры. Поддерживать желание дошкольников показывать свои коллекции (открытки, фантики и т. п.), рассказывать об их содержании.

Формировать умение планировать и организовывать свою самостоятельную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Творчество. Совершенствовать самостоятельную музыкально-художественную и познавательную деятельность.

Формировать потребность творчески проводить свободное время в социально значимых целях, занимаясь различной деятельностью: музыкальной, изобразительной, театральной и др.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные Программой МБДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и прочее. Воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

Взрослым необходимо научиться тактично, сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социумом

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Цель: Обогащение родителей новыми знаниями и опытом, помочь в организации семейного воспитания.

Задачи для работы с семьей:

1. Способствовать взаимодействию ДООУ и семьи по формированию осознанного отношения к здоровью детей и активной позиции в физическом развитии и воспитании ребенка.
2. Расширить сферы участия родителей в организации жизни образовательного учреждения по физическому воспитанию.
3. Формировать общественное мнение о значимости здорового образа жизни и физической культуры в ДООУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Привлечению родителей воспитанников к совместному взаимодействию способствуют следующие формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- изучение запросов и возможностей родителей воспитанников (анкетирование, опросы, беседы), обобщение и анализ полученной информации;
- презентация родителям достижений воспитанников ДООУ
- папки-передвижки
- консультации
- спортивные досуги
- соревнования, конкурсы

- выезд на горку в зимнее время
- родительские собрания с включением открытых просмотров по приглашению воспитателей
- информирование родителей воспитанников о ходе образовательного процесса на сайте детского сада;
- привлечение к совместному участию в выставках, конкурсах, проектной деятельности
- награждение участников совместных мероприятий грамотами, дипломами, благодарственными письмами, призами.

Одним из направлений работы по формированию навыков здорового образа жизни является воспитание здорового ребенка усилиями ДОУ, семьи, образовательных и медицинских учреждений, учреждений культуры и спорта. Такое партнерство требует четких и открытых связей, обмена информацией и совместных планов на будущее.

Цель данной работы - создание системы взаимосоотрудничества с микросоциумом в воспитании здорового поколения.

Повышение качества дошкольного образования в области физической культуры и здоровья в нашем учреждении включает в себя: формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции, интеграцию физических и других сторон психофизического развития ребенка.

В результате данной деятельности происходит укрепление здоровья детей, приобщение к ценностям ЗОЖ, приобщение к традициям большого спорта; формируются на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины и физической культуры, потребность в двигательной активности.

п\п	Форма и содержание работы	Сроки выполнения	Цель
Работа с социумом			
1	Совместные веселые старты с воспитанниками ДОУ	Март - апрель	Пропаганда здорового образа жизни и занятий спортом.
2	Участие воспитанников и их родителей в районных соревнованиях	В течение года	Популяризация двигательной активности детей дошкольников, пропаганда здорового образа жизни
3	Участие воспитанников в сдаче ГТО	В течение года	Формирование у дошкольников интереса к занятиям физической культурой и спортом.

2.6. Иные характеристики содержания программы

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физической культуре

Неотъемлемой и обязательной частью рабочей программы образовательной области «Физическая культура» является диагностика физической подготовленности. Для этого проводится тестирование, которое направлено на изучение степени сформированности двигательных навыков и двигательных качеств. Полученные результаты позволяют:

- сформировать представление об уровне физических качеств каждого ребенка в группе;
- организовать индивидуальную работу по коррекции «западающих» физических качеств и двигательных умений;
- сформировать представление об уровне физической подготовленности детей в группе;
- увидеть развитие двигательных качеств в процессе физического воспитания в динамике года.

Физическая подготовленность: определяется уровнем сформированности физических качеств и степенью сформированности двигательных навыков.

Физическими качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, равновесии), игровых, спортивных занятиях. Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма.

К числу основных физических качеств относятся *гибкость, выносливость, сила, быстрота, их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.*

Методы оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста

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

Об уровне развития скоростных способностей можно судить по результатам тестирования бега по прямой с высокого старта на 30 м (для детей среднего и старшего дошкольного возраста).

Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановке.

Уровень развития ловкости выявляется по времени прохождения полосы препятствий. Ребенок выполняет упражнения в лазании, прыжках, равновесии. Это многоструктурные двигательные действия, и их результат опосредован в большей степени ловкостью.

Скоростно-силовые способности являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей у дошкольников проводят три теста: прыжок в длину с места, метание вдаль мешочка с песком весом 150г правой и левой руками и бросок набивного мяча массой 1 кг двумя руками сверху (старший дошкольный возраст). Прыжок, метание мешочка и бросание набивного мяча требуют не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Для оценки гибкости используется тест на наклон туловища вперед из положения сидя.

Координационные способности.

Для определения развития координационных способностей детей при сохранении статического равновесия предлагается задание на удержание позы, стоя на одной ноге. Функция равновесия оценивается по времени (в сек), которое было затрачено на выполнение статического равновесия на одной ноге. Дети младшего возраста выполняют упражнение, стоя на полу. Дети среднего возраста - на ограниченной опоре. Дети старшего возраста – на повышенной опоре.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы по физическому развитию

1. Уголок для двигательной активности ребенка (в группах)
2. Информационная папка
3. Физкультурный зал
4. Физкультурное оборудование
5. Нестандартное физкультурное оборудование
6. Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем и оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Аудио материал.

Наглядно – образный материал

1. Иллюстрации и репродукции (спортсменов, виды спорта).
2. Наглядно - дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях физической культуры.
3. Картотека для организации самостоятельной двигательной активности.
4. Игровые атрибуты для подвижных игр.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методические пособия для педагогов (учебное пособие методические рекомендации, т.д.)	Пособия для детей (рабочие тетради, учебные пособия для детей, раздаточные дидактические альбомы, т.д.)	Демонстрационные и раздаточные материалы (комплекты плакатов, учебно-наглядных пособий, конструкторов, кубиков и т.д.)
✓ Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. М: Просвещение.1987г ✓ Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). — М.: Мозаика-	- Карты-схемы ОРУ. - Игра-лото «Зимние виды спорта», «Профессии» - Тематический словарь в картинках: «Органы чувств человека»; Тело человека (части тела) Я и моё тело (части тела, органы чувств, внутренние	гимнастическая стенка – 2 шт. наклонная доска – 1 шт. гимнастические скамейки - 3 шт. ребристые дорожки – 1 шт. дуги -4 шт. мячи резиновые маленькие – 15 мячи резиновые большие – 20 шт. коррекционные мячи – 15 шт.

<p>Синтез, 2008</p> <p>✓ Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет</p> <p>✓ Л.Г. Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких. / М.: Мозаика-Синтез, 2006.</p> <p>✓ Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду.-М.: Мозаика-Синтез, 2009</p> <p>✓ Кузнецова М.Н., Саулина Т.В. «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века», М.; Просвещение, 2009.</p> <p>✓ В. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления»,</p> <p>✓ Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.</p>	<p>органы) Внутренние органы человека; Здоровье и физическое развитие</p> <p>- Дидактические игры спортивной направленности: «Летние виды спорта», «Спорт», «Зимние олимпийские игры» и др.</p> <p>- Развивающая игра «Валеология или здоровый малыш (кожа, питание, сон)»</p> <p>- Развивающая игра «Моё лицо»</p> <p>- Развивающая игра «Валеология или здоровый малыш (зубы. Уши, глаза)»</p>	<p>баскетбольные мячи – 2 шт. мешочки для метания – 30 шт. гимнастические палки – 17 шт. обручи пластмассовые – 18 шт. скакалки – 18 шт. длинная веревка – 1 шт. флажки – 30 шт. погремушки – 20 шт. кегли – 20 шт. ленточки разноцветные – 30 шт. маты – 2 шт. клюшки – 2 шт. лыжи – 10 пар</p>
---	--	--

3.3. Организация образовательной деятельности. Режим дня.

Режим работы МБДОУ:

- пятидневная рабочая неделя,
- 12-часовое пребывание детей (время работы: с 7.00 до 19.00),
- выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима дня и воспитательно-образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года №28, вступившие в силу с 1 января 2021 года.

Занятия с детьми проводятся по группам в соответствии с расписанием и циклограммой.

Одно из трех физкультурных занятий для детей старших возрастных групп круглогодично проводится на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, приводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться

в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

3.4 Организация традиционных событий, праздников, мероприятий.

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДООУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа.

Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем. На этапе, когда детский сад только начинает функционировать, важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

Месяц	Мероприятие	Возраст
Сентябрь	Спортивно-музыкальное развлечение «Прощай лето»	Все группы
Октябрь	Осенняя, спартакиада.	Старший возраст
Ноябрь	«Мама папа и я – спортивная семья», Турнир с мячом»	Старшая, подготовительные группы с родителями
Декабрь	Зимние старты «Зимние забавы» физкультурное развлечение	Старший возраст
Январь	Малые Олимпийские игры	Подготовительные группы.
Февраль	Спортивный праздник «Защитники отечества»	Старший, возраст с отцами
Март	День здоровья (Всемирный День здоровья)	Все группы
Апрель	«Крошка ГТОшка» - сдача норм ГТО	Подготовительная группа

Май	Спортивный праздник, посвященный Дню Победы	Старший, возраст с отцами
	Спортивно – музыкальный праздник «Здравствуй, лето!»	Все группы
Июль	Семейные «Весёлые старты»	Все группы
Август	Летние олимпийские игры	Все группы

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала

Одним из главных показателей физического развития детей дошкольного возраста является развивающая предметно–пространственная среда, созданная в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Развивающая среда физкультурного зала является источником развития двигательных навыков дошкольников.

Развивающая среда является фактором, обеспечивающим весь комплекс потребностей детей, создавая мотивацию их активной деятельности.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий, игр и упражнений, повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Развивающая среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития, обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть

трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

При создании предметной среды я руководствовалась следующими принципами, определенными во ФГОС дошкольного образования:

- полифункциональности
- вариативности
- трансформируемости пространства
- насыщенности
- доступности среды
- безопасности развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда повышает интерес к физической культуре, способствует устранению двигательных нарушений у детей, увеличивает эффективность занятий, а, следовательно, помогает в решении физкультурно-оздоровительных задач.

Рекомендации по организации тестирования

Тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.).

Необходимо учитывать, что инструктор по физической культуре должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года – в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года – в апреле–мае.

Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий с подгруппой детей. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления. В протоколы вносится лучший результат.

Целесообразно использовать тестовые упражнения в игровой и соревновательной формах, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной. Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Если скорость бега в первый раз измерялась на участке, то вторичное обследование бега проходит там же.

Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача дошкольного образовательного учреждения). Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенесшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей медицинская сестра предоставляет воспитателю по физической культуре в начале учебного года.

Обследование следует выполнять не ранее 30 мин после принятия пищи.

Целесообразно проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 13 ч, перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.

В спортивном зале проводятся такие тесты как:

- прыжок в длину с места;
- наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- удержание статического равновесия на одной ноге;
- бросок набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы. На физкультурной площадке проводятся тесты:
 - бег на 30м;
 - метание мешочка вдаль одной рукой.

Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость. К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

Все разметки на площадке и в зале делаются до начала обследования.

Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания по состоянию здоровья. Инструктор готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств.

**Спортивное оборудование, необходимое для проведения диагностики
физической подготовленности:**

1. Беговая дорожка 40 м и секундомер для выявления скорости;
2. Дорожка шириной 3м, длиной 15-20 метров с сантиметровой разметкой, мешочки с песком весом 150г для определения скоростно-силовых способностей в метании одной рукой вдале. (Для удобства определения дальности метания лучше использовать шкалу с десятисантиметровыми делениями).
3. Две рейки (для детей младшего дошкольного возраста высотой 10 см, для детей, среднего, старшего дошкольного возраста высотой 15 см); рейка высотой 25 см для подлезания, шведская стенка из трех пролетов; два вертикальных обруча; малая гимнастическая скамья – для выявления ловкости;
4. Ковровая дорожка с сантиметровой разметкой для выявления скоростно-силовых качеств в прыжке в длину;
5. Набивной мяч для определения силовых качеств плечевого пояса;
6. Линейка для выявления гибкости;
7. Секундомер, гимнастическая доска, гимнастическая скамья для оценивания функции равновесия.

Примерная программа тестирования.

Программа тестирования реализуется в течение двух недель на контрольных занятиях по физической культуре.

№ контрольного занятия	Место проведения теста	Тесты
1	Спортивная площадка	Скоростной бег, 30м
2	Физкультурный зал	Прохождение полосы препятствий
3	Физкультурный зал	Прыжок в длину с места
4	Спортивная площадка	Метание мешочка
5	Физкультурный зал	Бросок набивного мяча
6	Физкультурный зал	Статическое равновесие. Наклон вперед сидя

Анализ и обработка полученных данных тестирования.

Наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности ребенка – это сопоставление его показателей с данными оценочных таблиц по возрастно половым показателям физической подготовленности детей.

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности. Далее выделяются подгруппы детей для дифференцированной работы.

В течение года показатели психофизических качеств изменяются. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию. Поэтому важно проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств, определяющийся по результатам тестирования в начале и конце учебного года. Например, двигательное развитие ребенка оценивается по таблицам как высокое, однако существенных изменений в результатах выполнения заданий в течение года не произошло. И наоборот, у ребенка могут быть низкие показатели тестирования в сравнении со средними значениями при высоких темпах личного роста результатов.

Далее анализируется деятельность педагогов и инструктора по физической культуре в каждой возрастной группе. Может быть такое, что в отдельных группах процент темпов прироста значительно ниже, чем в других. Это позволяет внести коррективы в дальнейшую работу.

В итоге следует дать общую оценку деятельности дошкольного учреждения по развитию у детей физических качеств.

Анализ и оценка динамики норм индивидуального и группового продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс.

Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей

Образовательная область	Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	Для детей от 3 до 7 лет
<i>Физическое развитие</i>	Двигательная деятельность	
	-утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты).	ежедневно
	- физкультминутки на ООД	ежедневно
	- динамические паузы	ежедневно
	- физкультурные ООД	3 раза в неделю
	- прогулка в двигательной активности.	ежедневно
	- физкультурные досуги, игры и развлечения	1 раз месяц
	- катание на велосипеде в теплое время.	ежедневно
	- ходьба на лыжах в зимнее время.	ежедневно
	- пешие переходы за пределы участка	2 раза в месяц
	-гимнастика после сна,	ежедневно
	-спортивные праздники	1раз в квартал
	-прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)	ежедневно
	ЗОЖ	
	- прием детей на воздухе в теплое время года.	ежедневно
	- гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта).	ежедневно
	- закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)	ежедневно
- закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне, массаж стоп)	ежедневно	
- Дни здоровья.	1 раз в месяц	

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности.

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10-12 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
1.4 Гимнастика пробуждения	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна
1.5. Закаливание:				
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна			
- обтирание	Ежедневно после дневного сна			
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна			
1.6 Дыхательная гимнастика	Ежедневно			
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>				
2.1. Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<i>3. Спортивный досуг</i>				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц			
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал			
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>				
4.1 Веселые старты	2 раз в год	2 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежемесячно			
4.3. Оздоровительные мероприятия.	Согласно годовому планированию ДООУ.			