

УТВЕРЖДЕНО приказом МАДОУ детского сада № 4 «Полянка»

от «__31_»__08_____2021г. №_64/1_____

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 «Полянка»
(МАДОУ детский сад № 4 «Полянка»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Инструктор по физической культуре:

Крючков О.Н.

городской округ город Бор

2021г

СОДЕРЖАНИЕ

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цели и задачи программы.....	5
1.3 Принципы построения программы по ФГОС.....	5
1.4 Возрастные особенности детей от 1,5 до 7 лет.....	6
1.5 Интеграция образовательных областей.....	10
1.6 Планируемые результаты освоения программы.....	11
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ	
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет.....	12
2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет	17
2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет	22
2.4 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	28
2.5 Структура физкультурного занятия.....	29

2.6 Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.....	31
2.7 Формы организации двигательной деятельности.....	31
2.8 Физкультурно – досуговые мероприятия.....	35
2.9 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	36
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:	
3.1 Организация двигательного режима (приложение № 1).....	37
3.2 Технические средства обучения.....	39
3.3 Карты освоения программы (приложение № 2).....	39
3.4 Список используемой литературы.....	45
3.5 Описание образовательной деятельности с учётом используемых методических пособий (Приложение № 3)	45
3.6 Календарно-тематическое планирование в средней, старшей, подготовительной группе.....	57

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

2. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 1.2.3685-21 "СанПин"

- □ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.3.Принципы и подходы к формированию Программы

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 – 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 1,5 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок

быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм

ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины,

имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих

место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего

без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение.

Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность

имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в

пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки

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

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Организованная образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Организованная образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая организованная образовательная деятельность.

Различные виды организованной образовательной деятельности (использование спортивных комплексов, туризм и другие).

1.5 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие.

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми:

умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие.

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

=

<p>4-5 лет</p>	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни <u>Ребенок:</u> = знает о значении для здоровья утренней гимнастики, о значении закаливания, соблюдения режима дня; = соблюдает элементарные правила личной гигиены и опрятности.</p> <p>Физическая культура <u>Ребенок:</u> = ловит мяч с расстояния, метает мяч разными способами, правой и левой руками, отбивает об пол; = строится по заданию взрослого в шеренгу по одному, парами, в круг; = определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки.</p>
<p>5-6 лет</p>	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни <u>Ребенок:</u> = знает о важных и вредных факторов для здоровья, знает о значении для здоровья утренней гимнастики, о значении закаливания, соблюдения режима дня; = соблюдает элементарные правила личной гигиены и опрятности;</p> <p>Физическая культура <u>Ребенок:</u> = умеет лазить по гимнастической лесенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту, с разбега, через скакалку; = умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне; = умеет метать предметы правой и левой руками, в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч.</p>

6-7 лет	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none"> = знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и стараются соблюдать их; = называют атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами. <p>Физическая культура</p> <p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none"> = выполняет общие развивающие упражнения по собственной инициативе, согласует движение рук и ног; = умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку; = умеет перестраиваться в три-четыре колонны, в два-три круга на ходу, в две шеренги после перерасчета, соблюдает интервалы в передвижении; = умеет метать предметы правой и левой руками, в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч.
----------------	---

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности 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:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.

Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой. Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного

положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).

Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

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

2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности 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:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с

поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость:

20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и

ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за

спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки

перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев;

двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом);

выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

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

2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 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:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок;

ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну;

ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в

длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять

все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

4. Спортивные игры

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

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

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

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

5. Подвижные 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», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.5 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

4-5 лет организованная образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет организованная образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет организованная образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

2.6 Структура физкультурного занятия

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию

координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа. (разминка):

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная

игра):. 11 мин-средняя группа, 17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

2.7 Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по

физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 18 мин. -средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа

2.8.Форма организации двигательной деятельности

4-5 лет	Организованная образовательная область (ООД): *Физическая культура в помещении *Совместная деятельность *самостоятельная	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	Словесные: -Беседы, о здоровом образе жизни -Составление рассказов, придумывание историй по теме ЗОЖ -Словесная инструкция -Командные установки Наглядные: -Рассматривание иллюстраций, фотографий -Просмотр презентации по ЗОЖ -Показ и подражательные движения	<u>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</u> - иллюстрации о полезной и вредной пище - иллюстрации о здоровом образе жизни, «Распорядок дня». <u>Физическая культура.</u> - физкультурное оборудование для ОВД (основные виды движений). - гимнастическая скамейка. - дуги для подрезание, туннель - гимнастическая стенка -маты.
----------------	---	---	--	---

	деятельность.		<p>-Показ образца физических упражнений.</p> <p>Практические:</p> <p>-Спортивные упражнения, соревнования, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения, физкультминутки</p> <p>-Показ упражнений</p> <p>-Совместные действия воспитателя и ребенка</p> <p>-Пальчиковая гимнастика</p> <p>- Пение песен по программе М.Лазарева «Здравствуй»</p> <p>-Хождение босиком по массажным дорожкам после сна.</p> <p>- Спортивные развлечения совместно с родителями</p> <p>- Самостоятельная деятельность детей в спортивно-физкультурных уголках и на прогулке по закреплению основных движений.</p> <p>-Физкультурный досуг</p> <p>Игровые:</p> <p>-Настольно-печатные Дидактические игры по ОБЖ</p> <p>-Подвижные,хороводные игры.</p>	<p>- баскетбольное кольцо</p> <p>-вертикальная и горизонтальная цели</p> <p>- обручи</p> <p>- гимнастические палки (на каждого ребенка).</p> <p>- скакалки</p> <p>- мячи разных диаметров</p> <p>- мешочки с песком</p> <p>- мячи диаметром 15–20 см</p> <p>- дидактические игры по основным видам движения</p> <p>- санки</p> <p>- двух- колесный велосипед</p> <p>- лыжи</p> <p>- спортивная форма</p> <p>-к подвижных игры на развитие координации движений, ориентировку в пространстве и равновесие, игры с элементами соревнования.</p> <p>- картотека игр на развитие психофизических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>- султанчики, флажки.</p>
5-6 лет	<p>Организованная образовательная область (ООД):</p> <p>*Физическая культура в помещении</p> <p>*Физическая культура на воздухе</p> <p>*Совместная деятельность:</p> <p>*самостоятельная</p>	<p>Групповая, подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Словесные:</p> <p>-Беседы, рассуждения о здоровом образе жизни</p> <p>-Создание проблемных ситуаций</p> <p>-Словесная инструкция</p> <p>-Метод слухового восприятия</p> <p>-Разъяснение, пояснение</p> <p>Наглядные:</p> <p>-Рассматривание иллюстраций, фотографий, картинок</p> <p>-Просмотр мультфильмов, видеофильмов по ЗОЖ</p> <p>-Показ выполнения основных движений. (взрослым и ребенком)</p>	<p><u>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</u></p> <p>Демонстрационный материал: «Валеология», «Здоровый малыш»,«Кожа,сон,питание», «Зубы,уши,глаза», «Аскорбинка и её друзья», «Уроки безопасности для самых маленьких»</p> <p><u>Физическая культура</u></p> <p>Оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия:</p> <p>Валик мягкий,коврики, дорожки массажные со следочками (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Шнур длинный</p> <p>Мешочки с песком (25шт)</p> <p>Оборудование для прыжков:</p> <p>Мини-мат</p> <p>Куб деревянный (ребро 15-30 см)</p>

	деятельность.		<p>-Использование нестандартного физоборудования</p> <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения, физкультминутки, упражнения на саморегуляцию и релаксацию - Решение проблемных ситуаций для двигательной активности - Проектная деятельность по теме ЗОЖ -Выполнение упражнений. -Гимнастика кинетическая Брейн Джим. -Пение песен по программе М.Лазарева. - Звуковая дыхательная гимнастика -Хожение по сырым и сухим массажным коврикам до сна -Аэробика. -Физкультурный досуг <p>Игровые:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Настольно-печатные -Дидактические игры. -Спортивные игры -Подвижные игры. Хороводные игры 	<p>Оборудование для катания, бросания, ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> Корзина для мячей Мяч резиновый (диаметр 10-15 см); Мяч-шар надувной (диаметр 40 см); Обруч малый (диаметр 54-65 см); Шарик пластмассовый (диаметр 4 см); Набивные мячи <p><u>Оборудование для общеразвивающих упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Мяч массажный (диаметр 6-8 см); Мяч резиновый (диаметр 20-25 см); Колечко с лентой (диаметр 5 см); Платочки Палка гимнастическая короткая (длина 60-80 см); <u>Атрибуты к подвижным играм</u> (шапочки, медальоны); Разнообразные <u>игрушки</u>, стимулирующие двигательную активность: мячи, флажки, платочки, султанчики, кубики, шишки, шары, палки, ленты, шарики на резинке, скакалки Плоскостные дорожки, ребристая доска Дуги Кегли воротца Гимнастическая стенка, ма Мягкие, легкие модули Льжи, велосипеды, самокаты Коврики для массажа стоп, с наклеенными на основу формами из меха, кожи, резины, пуговиц разного диаметра, пробок от пластиковых бутылок Гантели Оборудование к спортивным играм «Баскетбол», «Футбол», «Городки» (ворота, воланы, ракетки) Кольцеброс Мешочки с грузом малые (масса 150-200
6-7 лет	<p>Организованная образовательная область (ООД):</p> <ul style="list-style-type: none"> *Физическая культура в помещении *Физическая культура на воздухе 	<p>Групповая, подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Беседы, рассуждения о здоровом образе жизни -Создание проблемных ситуаций -Словесная инструкция -Метод слухового восприятия -Разъяснение, пояснение <p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Рассматривание иллюстраций, фотографий, картинок 	<p><u>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</u></p> <p>Демонстрационный материал: «Валеология», «Здоровый малыш», «Кожа, сон, питание», «Зубы, уши, глаза»</p> <p>«Уроки безопасности для самых маленьких»</p> <p><u>Физическая культура</u></p> <p><u>Оборудование</u> для ходьбы, бега, тренировки равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> Валик мягкий, коврики, дорожки массажные со следочками (для профилактики плоскостопия) Шнур длинный

<p>*Совместная деятельность:</p> <p>*самостоятельная деятельность.</p>			<p>-Просмотр мультфильмов, видеофильмов по ЗОЖ</p> <p>-Показ выполнения основных движений. (взрослым и ребенком)</p> <p>-Использование нестандартного физоборудования</p> <p>Практические:</p> <p>- Дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения, физкультминутки, упражнения на саморегуляцию и релаксацию</p> <p>- Решение проблемных ситуаций для двигательной активности</p> <p>- Проектная деятельность по теме ЗОЖ</p> <p>-Выполнение упражнений.</p> <p>-Гимнастика кинетическая Брейн Джим.</p> <p>-Пение песен по программе М.Лазарева.</p> <p>- Звуковая дыхательная гимнастика</p> <p>-Хождение по сырым и сухим массажным коврикам до сна</p> <p>-Аэробика.</p> <p>-Физкультурный досуг</p> <p>Игровые:</p> <p>-Настольно-печатные</p> <p>-Дидактические игры.</p> <p>-Спортивные игры</p> <p>-Подвижные игры.</p> <p>Хороводные игры</p>	<p>Мешочки с песком (25шт)</p> <p>Оборудование для прыжков:</p> <p>Мини-мат</p> <p>Куб деревянный (ребро 15-30 см)</p> <p>Оборудование для катания, бросания, ловли:</p> <p>Корзина для мячей</p> <p>Мяч резиновый (диаметр 10-15 см);</p> <p>Мяч-шар надувной (диаметр 40 см);</p> <p>Обруч малый (диаметр 54-65 см);</p> <p>Шарик пластмассовый (диаметр 4 см);</p> <p>Набивные мячи</p> <p><u>Оборудование для общеразвивающих упражнений:</u></p> <p>Мяч массажный (диаметр 6-8 см);</p> <p>Мяч резиновый (диаметр 20-25 см);</p> <p>Колечко с лентой (диаметр 5 см);</p> <p>Платочки</p> <p>Кольцо резиновое малое (диаметр 5-6 см);</p> <p>Кольцо резиновое большое (диаметр 18 см);</p> <p>Палка гимнастическая короткая (длина 60-80 см);</p> <p>Палка гимнастическая длинная (длина 2500 мм, диаметр 30 мм);</p> <p><u>Атрибуты к подвижным играм</u> (шапочки, медальоны);</p> <p>Разнообразные <u>игрушки</u>, стимулирующие двигательную активность: мячи, флажки, платочки, султанчики, кубики, шишки, шары, палки, ленты, шарики на резинке, скакалки</p> <p>Плоскостные дорожки, ребристая доска</p> <p>Дуги,</p> <p>Кегли</p> <p>Гимнастическая стенка, шведская стенка, мат</p> <p>Массажеры ручные.</p> <p>Мягкие, легкие модули</p> <p>Льжи, велосипеды,самокаты</p> <p>- Диски крутящиеся для массажа стоп</p> <p>Гантели</p> <p>Оборудование к спортивным играм «Баскетбол», «футбол», хоккей (клюшка и мячи) , «Городки» (ворота, воланы, ракетки)</p> <p>Кольцеброс</p> <p>Мешочки с грузом малые (масса 150-200)</p>
--	--	--	---	---

2.9. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми

№ 1	Форма и содержание работы Утренняя гимнастика	Сроки выполнения Ежедневно по плану работы музыкально-физкультурного зала	Возрастные группы средние, старшие, подготовительные совместно с воспитателем
2	Организованная образовательная деятельность	3 занятия еженедельно, согласно расписанию возрастных групп	средние, старшие, подготовительные совместно с воспитателем
3	Физкультурные развлечения	ежемесячно	средние, старшие, подготовительные совместно с воспитателем
4	Индивидуальная работа на прогулке	ежедневно	средние, старшие, подготовительные совместно с воспитателем
5	Педагогическая диагностика физического развития и физической подготовленности	сентябрь	средние, старшие, подготовительные совместно с воспитателем и мед. сестрой
6	Товарищеские игры по мини-футболу с другими детскими садами	Ноябрь-апрель	Старшие и подготовительные группы
7	Неделя здоровья Олимпийские игры	январь	средние, старшие, подготовительные совместно с воспитателем
8	Фотовыставка Спортвные достижения	май	средние, старшие, подготовительные совместно с воспитателем
9	Педагогическая диагностика физического развития и физической подготовленности	апрель	средние, старшие, подготовительные совместно с воспитателем и мед. сестрой

Взаимодействие с семьей

1	День открытых дверей	Ноябрь апрель	средние, старшие, подготовительные совместно с
----------	----------------------	------------------	---

			воспитателем
2	Участие в родительских собраниях по вопросу информации родителей о физическом развитии воспитанников	В течение года	средние, старшие, подготовительные совместно с воспитателем
3	Групповое и индивидуальное консультирование по запросу родителей	В течение года	
4	Привлечение родителей к участию в запланированных мероприятиях	В течение года	старшие, подготовительные совместно с воспитателем
5	Презентации, фотовыставки	Апрель-май	средние, старшие, подготовительные совместно с воспитателем

Оснащение физкультурно-оздоровительной работы с детьми

1	Подбор консультативного материала в уголок родителей	В течение года	Все возрастные группы, совместно с воспитателями
2	Разработка годового плана	август	Совместно с воспитателями
3	Подготовка к летнему-оздоровительному периоду: -обновление разметки ; -подготовка выносного материала; -планирование спортивных развлечений, досугов	май	Совместно с воспитателями групп

Взаимодействие с педагогами

1	Взаимосвязь с медицинским персоналом	В течение года	Совместно с мед. сестрой
2	В помощь педагогу в подготовке проведения диагностики физического развития и физической подготовленности	Сентябрь апрель	Совместно с воспитателями групп
3	Консультации	В течение года	Воспитатели групп
4	Открытые просмотры физкультурных досугов	В течение года	Воспитатели групп
5	Подготовка к праздникам, развлечениям	В течение года	Совместно с воспитателями групп
6	Педагогический совет «Результативность работы ДОУ в учебный год»	май	Воспитатели групп
7	Планирование работы на 2019-2020	август	Воспитатели групп

2.10 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Основной образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребенка из детского сада в школу и включает описание интегрированных качеств выпускника ДОО. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группы.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценки итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

-Уровни освоения программы для возрастных групп и по всем образовательным областям;

-параметры психического развития-качества, которые показывают развитие ребенка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае среднему, старшему и подготовительному)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом в соответствии с реализуемой программой (наблюдения, упражнения, беседы, анализ и т п). Обследование проходит по методике «от Рождения до школы» Н.Е. Вераксе (Приложение № 1)

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация двигательного режима (приложение № 1)

Формы работы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время утр.приема дет.	Ежедневно 6-8мин.	Ежедневно 8-10мин.	Ежедневно 8-10мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-7мин.	8-10мин.	8-10мин.
Занятия физической культурой	3раза в нед по 20 мин	3раза в нед по 25-30мин.	3раза в нед по 25-30мин.
Музыкально-ритмические движения	На муз.разв. 6-8 мин.	На муз.разв. 12-15мин.	На муз.разв. 12-15мин.
Подвижные игры на прогулке:	Ежедневно		

Днем Вечером	10мин. 6-8мин.	12-15мин. 10.-12мин	12-15мин. 10.-12мин
Сюжетные игры ежедневно: До завтрака Днем Вечером	8-10мин. По 20мин. 10мин.	10мин. По 30мин. 10мин.	10мин. По 30мин. 10мин.
Спортивные игры и упражнения на прогулке ежедневно Индивидуальная работа по физкультуре на прогулке ежедневно	5-10мин. 8мин.	10-15мин. 6 мин.	10-15мин.
Спортивные досуги и праздники (1 раз в месяц) Воздушные ванны в комплексе со спортивными упражнениями и обширным умыванием после сна Ежедневно	20-25мин. 5-6 мин.	30-40 мин 5-6 мин.	6 мин. 30-40 мин
Физкультминутки Во время непосредственно образовательной деятельности	2мин	2 мин	5-6 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гим- настика ежедневно, сочетая упражнения по выбору воспитат.	6-8мин. Индив-но	6-8мин. Индив-но	2 мин 6-8мин. Индив-но
Самостоятельная двигательная деятельность			2ч.15мин.
Суммарная двигательная деятельность	1 час 45мин	2ч.15мин.	

в течение дня			
Затраты времени на двигательную деятельность в недельном цикле	8час.45 мин.	11ч	11ч

3.2. Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется магнитофон с колонками, синтезатор

3.3. Карты освоения программы (приложение № 2)

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (4-5)

И. ребенка _____ Дата рождения _____
 Дата поступления в ДОО _____ Откуда поступил(ла) в ДОО _____

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Индивидуальная карта психолого-педагогического сопровождения развития ребенка составлена в соответствии:

- с Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- с программой ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368с.

Для заполнения Карты индивидуального развития ребенка используются буквенные обозначения:

- сформировано (С);
- в стадии становления (формирования) (СС);
- не сформировано (Т.Р).

Карта заполняется педагогическими работниками, которые участвуют в образовательном процессе дошкольников, соответственно, по своему виду деятельности (воспитателями, инструкторами физической культуре, педагогами дополнительного образования, музыкальными руководителями).

Периодичность проведения мониторинга - 2 раза в год (сентябрь, апрель).

В конце освоения основной образовательной программы дошкольного образования выписка из индивидуальной карты развития дошкольника выдается родителям (законным представителям), выписка выдается также в течение освоения ребенком ООП ДО по запросам родителей (законных представителей).

Педагогические работники ДОО несут ответственность за сохранение конфиденциальности результатов индивидуального учета результатов освоения воспитанниками ООП ДО.

Условные обозначения:

н.г. - начало года;

к.г. - конец года.

1. Антропометрические показатели

Показатели развития	Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	
	н/г	к/г
1.1. Рост		
1.2. Вес		
1.3. Группа здоровья		
1.4. Группа закаливания		
1.5. Ведущая рука		
1.6. Количество дней пропущенных по болезни		
1.7. Примечания		

Условные обозначения:

н/г-начало года

к/н-конец года

Показатели:

Т.Р – показатель развития не сформирован

СС – показатель в стадии становления (формирования)

С – показатель развития сформирован

Образовательная область «Физическое развитие»

Показатели развития	Средний дошкольный возраст 4-5 лет	
	н/г	к/г
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Ребенок:		

= знает о значении для здоровья утренней гимнастики, о значении закаливания, соблюдения режима дня;		
= соблюдает элементарные правила личной гигиены и опрятности.		
Физическая культура Ребенок:		
= ловит мяч с расстояния, метает мяч разными способами, правой и левой рукой, отбивает об пол;		
= строится по заданию взрослого в шеренгу по одному, парами, в круг;		
= определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки.		

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (4-5)

И. ребенка _____
Дата поступления в ДОО _____

Дата рождения _____
Откуда поступил(ла) в ДОО _____

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Индивидуальная карта психолого-педагогического сопровождения развития ребенка составлена в соответствии:

- с Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- с программой ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368с.

Для заполнения Карты индивидуального развития ребенка используются буквенные обозначения:

- сформировано (С);
- в стадии становления (формирования) (СС);
- не сформировано (Т.Р).

Карта заполняется педагогическими работниками, которые участвуют в образовательном процессе дошкольников, соответственно, по своему виду деятельности (воспитателями, инструкторами физической культуры, педагогами дополнительного образования, музыкальными руководителями).

Периодичность проведения мониторинга - 2 раза в год (сентябрь, апрель).

В конце освоения основной образовательной программы дошкольного образования выписка из индивидуальной карты развития дошкольника выдается родителям (законным представителям), выписка выдается также в течение освоения ребенком ООП ДО по запросам родителей (законных представителей).

Педагогические работники ДОО несут ответственность за сохранение конфиденциальности результатов индивидуального учета результатов освоения воспитанниками ООП ДО.

Условные обозначения:

н.г. - начало года;

к.г. - конец года.

1. Антропометрические показатели

Показатели развития	Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	
	н/г	к/г
1.1. Рост		
1.2. Вес		
1.3. Группа здоровья		
1.4. Группа закаливания		
1.5. Ведущая рука		
1.6. Количество дней пропущенных по болезни		
1.7. Примечания		

Условные обозначения:

н/г-начало года

к/н- конец года

Показатели:

Т.Р- показатель развития не сформирован

СС – показатель в стадии становления (формирования)

С – показатель развития сформирован

Образовательная область «Физическое развитие»

Показатели развития	Старший дошкольный возраст 5-6 лет	
	н/г	к/г
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		
Ребенок:		
= знает о вредных и вредных факторов для здоровья, знает о значении для здоровья утренней гимнастики, о		

значении закаливания, соблюдения режима дня;		
= соблюдает элементарные правила личной гигиены и опрятности.		
Физическая культура Ребенок:		
=умеет лазить по гимнастической лесенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту, с разбега, через скакалку;		
= умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне;		
=умеет метать предметы правой и левой рукой, в вертикальную и горизонтальную цепь, отбивает и ловит мяч.		

Индивидуальная карта психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в образовательной деятельности

И. ребенка _____

Дата рождения _____

Дата поступления в ДОО _____

Откуда поступил(ла) в ДОО _____

III. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Индивидуальная карта психолого-педагогического сопровождения развития ребенка составлена в соответствии:

- с Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- с программой ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368с.

Для заполнения Карты индивидуального развития ребенка используются буквенные обозначения:

- сформировано (С);
- в стадии становления (формирования) (СС);
- не сформировано (Т.Р).

Карта заполняется педагогическими работниками, которые участвуют в образовательном процессе дошкольников, соответственно, по своему виду деятельности (воспитателями, инструкторами физической культуре, педагогами дополнительного образования, музыкальными руководителями).

Периодичность проведения мониторинга - 2 раза в год (сентябрь, апрель).

В конце освоения основной образовательной программы дошкольного образования выписка из индивидуальной карты развития дошкольника выдается родителям (законным представителям), выписка выдается также в течение освоения ребенком ООП ДО по запросам родителей (законных представителей).

Педагогические работники ДОО несут ответственность за сохранение конфиденциальности результатов индивидуального учета результатов освоения воспитанниками ООП ДО.

Условные обозначения:

н.г. - начало года;

к.г. - конец года.

1. Антропометрические показатели

Показатели развития	Старший дошкольный возраст (6-7 лет)	
	н/г	к/г
1.1. Рост		
1.2. Вес		
1.3. Группа здоровья		
1.4. Группа закаливания		
1.5. Ведущая рука		
1.6. Количество дней пропущенных по болезни		
1.7. Примечания		

Условные обозначения:

н/г-начало года

к/н- конец года

Показатели:

Т.Р – показатель развития не сформирован

СС – показатель в стадии становления (формирования)

С – показатель развития сформирован

Образовательная область «Физическое развитие»

Показатели развития	Старший дошкольный возраст 6-7 лет	
	н/г	к/г
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		

Ребенок:		
= знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и стараются соблюдать их;		
= называют атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами.		
Физическая культура		
Ребенок:		
= выполняет общие развивающие упражнения по собственной инициативе, согласует движение рук и ног;		
= умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку;		
= умеет перестраиваться в три-четыре колонны, в два-три круга на ходу, в две шеренги после перерасчета, соблюдает интервалы в передвижении;		
= умеет метать предметы правой и левой руками, в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч.		

3.6 Описание образовательной деятельности с учётом используемых методических пособий

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

Основные цели и задачи:(см. стр. 129 Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014). Содержание психолого-педагогической работы.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:(см. стр. 130 Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014).

Физическая культура:(см. стр. 132 Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014)

Учебно-методическое обеспечение (приложение № 3)

возраст	ОО «Физическое развитие»
4-5 лет	= Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. ==Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. =Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: 2015г. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет) , М.: 2014г. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.(2-7 лет) М., 2015г

Физическое развитие детей осуществляется по методике Пензулаевой Л.И « Физическая культура в детском саду.» , в средней, старшей и подготовительной группе по 3 занятия в неделю (одно ООД на улице)

Месяц	Физическая культура	№ конспекта	страница
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, -112 с.			
Сентябрь	Занятия № 1-12	№ 1	19
		№ 2	20
		№ 3	21
		№ 4	21
		№ 5	23
		№ 6	23

		№ 7	24
		№ 8	26
		№ 9	26
		№ 10	26
		№ 11	28
		№ 12	29
Октябрь	Занятие № 13- № 24	№ 13	30
		№ 14	32
		№ 15	32
		№ 16	33
		№ 17	34
		№ 18	34
		№ 19	25
		№ 20	35
		№ 21	36
		№ 22	36
		№ 23	37
		№ 24	38
Ноябрь	Занятие № 25 - №36	№ 25	39
		№26	40
		№ 27	40
		№ 28	41
		№ 29	42
		№ 30	43
		№ 31	43
		№ 32	44
		№ 33	45
		№ 34	45
		№ 35	46
		№ 36	46
Декабрь	Занятие №1 - №12	№ 1	48
		№ 2	49
		№ 3	49
		№ 4	50

		№ 5	51
		№ 6	51
		№ 7	52
		№ 8	54
		№ 9	54
		№ 10	54
		№ 11	56
		№ 12	56
Январь	Занятие №13 - №24	№ 13	57
		№ 14	58
		№ 15	59
		№ 16	59
		№ 17	60
		№ 18	60
		№ 19	61
		№ 20	62
		№ 21	62
		№ 22	63
		№ 23	64
		№ 24	64
Февраль	Занятие №25 - №36	№ 25	65
		№ 26	66
		№ 27	67
		№ 28	67
		№ 29	68
		№ 30	68
		№ 31	69
		№ 32	70
		№ 33	70
		№ 34	70
		№ 35	71
		№ 36	72
Март	Занятие №1 - №12	№ 1	72
		№ 2	73
		№ 3	73

		№ 4	74
		№ 5	75
		№ 6	76
		№ 7	76
		№ 8	77
		№ 9	77
		№ 10	78
		№ 11	79
		№ 12	79
Апрель	Занятие № 13 - №-24 .	№ 13	80
		№ 14	81
		№ 15	82
		№ 16	82
		№ 17	83
		№ 18	84
		№ 19	84
		№ 20	85
		№ 21	85
		№ 22	86
		№ 23	87
		№ 24	87
Май	Занятие №25 - №36.	№ 25	88
		№ 26	89
		№ 27	89
		№ 28	89
		№ 29	90
		№ 30	90
		№ 31	91
		№ 32	92
		№ 33	92
		№ 34	92
		№ 35	93
		№ 36	93
Всего 108			

5-6 лет	<p>= Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А</p> <p>=Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет.</p> <p>=Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: 2015г.</p> <p>= Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет) , М.: 2014г.</p> <p>=Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.(2-7 лет) М., 2015г.</p>
----------------	---

Пензулаева Н.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015			
<i>Организуется 3 раза в неделю</i>		<i>№ конспекта</i>	<i>страница</i>
месяц			
сентябрь	№1 - № 12	№ 1	15
		№ 2	17
		№ 3	17
		№ 4	19
		№ 5	20
		№ 6	20
		№ 7	21
		№ 8	23
		№ 9	24
		№ 10	24
		№ 11	26
		№ 12	26
октябрь	№ 13 - № 24	№ 13	28
		№ 14	29
		№ 15	29
		№ 16	30
		№ 17	32
		№ 18	32
		№ 19	33

		№ 20	34
		№ 21	35
		№ 22	35
		№ 23	37
		№ 24	37
ноябрь	№ 25 - № 36	№ 25	39
		№ 26	41
		№ 27	41
		№ 28	42
		№ 29	43
		№ 30	43
		№ 31	44
		№ 32	45
		№ 33	45
		№ 34	46
		№ 35	47
		№ 36	47
декабрь	№ 1 -№ 12	№ 1	48
		№ 2	49
		№ 3	50
		№ 4	51
		№ 5	52
		№ 6	52
		№ 7	53
		№ 8	54
		№ 9	54
		№ 10	55
		№ 11	57
		№ 12	57
январь	№ 13 -№ 24	№ 13	59
		№ 14	60
		№ 15	61
		№ 16	61
		№ 17	63
		№ 18	63

		№ 19	63
		№ 20	64
		№ 21	65
		№ 22	65
		№ 23	66
		№ 24	66
февраль	№ 25 - № 36	№ 25	68
		№ 26	69
		№ 27	69
		№ 28	70
		№ 29	71
		№ 30	71
		№ 31	71
		№ 32	72
		№ 33	73
		№ 34	73
		№ 35	74
		№ 36	75
март	№ 1 - № 12	№ 1	76
		№ 2	77
		№ 3	78
		№ 4	79
		№ 5	80
		№ 6	80
		№ 7	81
		№ 8	82
		№ 9	83
		№ 10	83
		№ 11	84
		№ 12	85
апрель	№ 13 -№ 24	№ 13	86
		№ 14	87
		№ 15	87
		№ 16	88
		№ 17	89

		№ 18	89
		№ 19	89
		№ 20	91
		№ 21	91
		№ 22	91
		№ 23	93
		№ 24	93
май	№ 25-№ 36	№ 25	94
		№ 26	95
		№ 27	96
		№ 28	96
		№ 29	97
		№ 30	97
		№ 31	98
		№ 32	99
		№ 33	99
		№ 34	100
		№ 35	101
		№ 36	101
	Всего: 108		

6-7 лет	<p>=Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет.</p> <p>= Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: 2015г.</p> <p>= Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6-7 лет), М.: 2015г.</p> <p>= Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.(2-7 лет) М., 2015г.</p>
-------------------	--

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6-7 лет) , М.: 2015г.

месяц	Занятия по методике Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6-7 лет) , М.: 2015г.	№ конспекта	страница
сентябрь	№1 - №12	№ 1 № 2 № 3 № 4 № 5 № 6 № 7 № 8 № 9 № 10 № 11 № 12	9 10 11 11 13 14 15 16 16 16 18 18
октябрь	№13 - № 24	№ 13 № 14 № 15 № 16 № 17 № 18 № 19 № 20 № 21 № 22 № 23 № 24	20 21 22 22 23 24 24 26 26 27 28 28
ноябрь	№25 - №36	№ 25	29

		№ 26	32
		№ 27	32
		№ 28	32
		№ 29	34
		№ 30	34
		№ 31	34
		№ 32	36
		№ 33	36
		№ 34	37
		№ 35	38
		№ 36	39
декабрь	№1 - №12	№ 1	40
		№ 2	41
		№ 3	41
		№ 4	42
		№ 5	43
		№ 6	43
		№ 7	45
		№ 8	46
		№ 9	46
		№ 10	47
		№ 11	48
		№ 12	48
январь	№13 - №24	№ 13	49
		№ 14	51
		№ 15	51
		№ 16	52
		№ 17	53
		№ 18	54
		№ 19	54
		№ 20	56
		№ 21	56
		№ 22	57
		№ 23	58
		№ 24	58

февраль	№25 -№36	№ 25 № 26 № 27 № 28 № 29 № 30 № 31 № 32 № 33 № 34 № 35 № 36	59 60 60 61 29 62 63 64 64 65 66 66
март	№1 -№12	№ 1 № 2 № 3 № 4 № 5 № 6 № 7 № 8 № 9 № 10 № 11 № 12	72 73 73 74 75 75 76 78 78 79 80 80
апрель	№13 -№ 24	№ 13 № 14 № 15 № 16 № 17 № 18 № 19 № 20 № 21 № 22 № 23	81 82 82 83 84 84 84 86 86 87 88

		№ 24	88
май	№25 - №36	№ 25	88
		№ 26	89
		№ 27	90
		№ 28	90
		№ 29	91
		№ 30	92
		№ 31	92
		№ 32	93
		№ 33	93
		№ 34	95
		№ 35	96
		№ 36	96