

**ПРИНЯТО**  
решением педагогического совета  
от 01.09.2021г. (протокол №1)

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №395 «Колобок»  
Приказ от 01.09.2021 г. № 43/4-О

**Рабочая программа**  
**инструктора по физической культуре**  
**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад №395 «Колобок»**  
**(МБДОУ «Детский сад №395 «Колобок»)**

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре: Бросова Н.Н.

**г.Нижний Новгород**

**2021г.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>1</b>
1.1.	Пояснительная записка	1
1.1.1.	Цели и задачи Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.2.4.	Ожидаемые образовательные результаты (целевые ориентиры) в соответствии с инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы»	7
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>10</b>
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, с учётом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания	10
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	15
2.3.	Особенности образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» по группам.	25
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы	29
2.5.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и специалистами ДОУ	30
2.6.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников ДОУ	31
2.7.	Система оценки результатов освоения Программы	31
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>33</b>
3.1.	Организация двигательного режима дня	33
3.2.	Описание материально-технического обеспечения Программы	33
3.3.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	37

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад № 395 «Колобок» разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2020 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Конституцией Российской Федерации;
- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановление «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 28.01.2021г,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

«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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

### 1.1.1. Цели и задачи Программы

**Цель программы:** формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, гармоничному физическому развитию.

**Задачи:**

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

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

#### Принципы Программы в соответствии с ФГОС ДО

Программа сформулирована в соответствии с основными принципами дошкольного образования (п.1.4.Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17октября 2013 года №1155) (ред. от 21.01.2019)):

*Принципы и подходы к Программе (ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. — 368 с. – С.24-25):*

- 1) Обеспечивает всестороннее развитие каждого ребенка, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- 2) Реализует принцип возрастного соответствия — предлагает содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей;
- 3) Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости —соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования;
- 4) Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности — решает поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;
- 5) Объединяет обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
- 6) Построена на принципах позитивной социализации детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

- 7) Обеспечивает преемственность между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
- 8) Реализует принцип индивидуализации дошкольного образования, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;
- 9) Базируется на личностно-ориентированном взаимодействии взрослого с ребенком, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка; поддержку и развитие инициативы детей в различных видах деятельности;
- 10) Предусматривает учет региональной специфики и варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- 11) Реализует принцип открытости дошкольного образования;
- 12) Предусматривает эффективное взаимодействие с семьями воспитанников;
- 13) Использует преимущества сетевого взаимодействия с местным сообществом;
- 14) Предусматривает создание современной информационно-образовательной среды организации;
- 15) Предлагает механизм профессионального и личностного роста педагогов, работающих по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

### **1.1.3.Зачимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

В этом разделе даны возрастные особенности физического развития для каждого года жизни ребенка. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

*Возрастные особенности психофизического развития детей* соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

#### **Старшая группа (5 - 6 лет).**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный

характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### Подготовительная группа (6 - 7 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения.

Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

### 1.1.4. Ожидаемые образовательные результаты (целевые ориентиры) в соответствии с инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы»

#### Старшая группа «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	Навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых)
	Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком)
	Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье
	Представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений
<b>Физическая культура</b>	Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку,

	направление и темп
	Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа
	Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 90см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку
	Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, 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 6м). Владеть школой мяча
	Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
	Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом
	Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей
	Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях
	Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах
	Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятия (в свободное время)

**Подготовительная группа  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены
	Элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки
<b>Физическая культура</b>	Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)
	Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега-180 см; в высоту с разбега- не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
	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
	Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения
	Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции

	Следить за правильной осанкой
	Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол)



## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, с учётом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

#### Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;  
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формированию начальных представлений о некоторых видах спорта, овладении 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.) (п.2.6 ФГОС ДО)

#### Цели и задачи по возрастам:

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Издание 6-ое, 2020, (стр. 270-163).

#### Старшая группа (5-6 лет)

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Издание 6-ое, 2020

**Задача:** Физическая культура (стр. 171-172)

#### Подготовительная группа (6 - 7 лет)

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Издание 6-ое, 2020

**Задача:** Физическая культура (стр. 319-320)

#### Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие»

#### Старшая группа (5-6 лет)

5-6 лет		
<b>Организованная образовательная деятельность (фронтальная)</b>	Конспекты занятий из расчета 3 занятия – всего 108 занятий в год (72 – в помещении, 36 – на улице)	Занятие №76 – С.112-114.
		Занятие №77 – С.114.
	<b>Пензулаева Л.И.</b> Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.	Занятие №79 – С.116-117.
		Занятие №80 – С.117.

	<p>- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.– С.16-151.</p> <p><b><i>В помещении:</i></b></p> <p>Занятие №1– С.16-18.</p> <p>Занятие №2 – С.18-19.</p> <p>Занятие №4 – С.21-23.</p> <p>Занятие №5 – С.23.</p> <p>Занятие №7 – С.25-27.</p> <p>Занятие №8 – С.27.</p> <p>Занятие №10 – С.28-30.</p> <p>Занятие №11 – С.30-31.</p> <p>Занятие №13 – С.33-35.</p> <p>Занятие №14 – С.35.</p> <p>Занятие №16 – С.36-39.</p> <p>Занятие №17 – С.39.</p> <p>Занятие №19 – С.41-43.</p> <p>Занятие №20 – С.43.</p> <p>Занятие №22 – С.44-46.</p> <p>Занятие №23 – С.46.</p> <p>Занятие №25 – С.49-51.</p> <p>Занятие №26 – С. 51.</p> <p>Занятие №28 – С.53-55.</p> <p>Занятие №29 – С.55.</p> <p>Занятие №31 – С.57-58.</p> <p>Занятие №32 – С.58-59.</p> <p>Занятие №34 – С. 60-62.</p> <p>Занятие №35 – С.62.</p> <p>Занятие №37 – С.64-66.</p> <p>Занятие №38 – С.66.</p> <p>Занятие №40 – С.68-70.</p>	<p>Занятие №82 – С.119-121.</p> <p>Занятие №83 – С.121.</p> <p>Занятие №85 – С.123-125.</p> <p>Занятие №86 – С.125.</p> <p>Занятие №88 – С.126-128.</p> <p>Занятие №89 – С.128.</p> <p>Занятие №91 – С.130-131.</p> <p>Занятие №92 – С. 131-132.</p> <p>Занятие №94 – С.133-135.</p> <p>Занятие №95 – С.135-136.</p> <p>Занятие №97 – С.138-140.</p> <p>Занятие №98 – С.140.</p> <p>Занятие №100 - с.141-143 .</p> <p>Занятие №101 – С.143.</p> <p>Занятие №103 – С.145-146.</p> <p>Занятие №104 – С.146-147.</p> <p>Занятие №106 – С.148-150.</p> <p>Занятие №107 – С.150.</p>
--	---	---

	<p>Занятие №41 – С.70.</p> <p>Занятие №43 – С 71-73.</p> <p>Занятие №44 – С.73-74.</p> <p>Занятие №46 – С.75-77.</p> <p>Занятие №47 – С.77.</p> <p>Занятие №49 – С.80-82.</p> <p>Занятие №50 – С.82.</p> <p>Занятие №52 – С.83-85.</p> <p>Занятие №53 – С.85.</p> <p>Занятие №55 – С.87-88.</p> <p>Занятие №56 – С.88.</p> <p>Занятие №58 – С.90-91.</p> <p>Занятие №59 – С.91-92.</p> <p>Занятие №61 – С.94-95.</p> <p>Занятие №62 – С.95-96.</p> <p>Занятие №64 – С.97-99.</p> <p>Занятие №65 – С.99.</p> <p>Занятие №67 – С.100-102.</p> <p>Занятие №68 – С.102.</p> <p>Занятие №70 – С.103-105.</p> <p>Занятие №71 – С.105-106.</p> <p>Занятие №73 – С.108-110.</p> <p>Занятие №74 – С.110.</p>	
<b>Подвижные игры</b>	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020. – 168 с. – С.82-137	
<b>Малоподвижные игры и игровые упражнения</b>	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет.– 3-е изд. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48 с. – С. 7-36	
<p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: Становление ценностей здорового образа жизни. Воспитание культурно-гигиенических навыков</b></p>		
<b>Физкультурный досуг (1 раз в</b>	Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. - В.: «Учитель», 2009 г., с.48 -110.	

<b>месяц)</b>		
<b>Физкультурный праздник (2 раза в год)</b>	<p>Лысова В.Я., Яковлева Т.Я. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст. – Москва: АРКТИ, 2001.</p> <p>Зимний праздник «Что вам нравится зимой?» с.15</p> <p>Летний праздник «Лето красное пришло» с.32</p>	
<b>6-7 лет</b>		
<b>Организованная образовательная деятельность (фронтальная)</b>	<p>Конспекты занятий из расчета 3 занятия– всего 108 занятий в год (72 – в помещении, 36 – на улице)</p> <p><b>Пензулаева Л.И.</b> Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет.–2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 160 с.– С.10-142.</p> <p><b>В помещении:</b></p> <p>Занятие №1 – С.10-11.</p> <p>Занятие №2 – С.12.</p> <p>Занятие №4 – С.13-15.</p> <p>Занятие №5 – С.16.</p> <p>Занятие №7 – С.18-19.</p> <p>Занятие №8 – С.19-20.</p> <p>Занятие №10 – С.21-22.</p> <p>Занятие №11 – С.23.</p> <p>Занятие №13 – С.26-27.</p> <p>Занятие №14 – С.27-28.</p> <p>Занятие №16 – С.29-30.</p> <p>Занятие №17 – С.31.</p> <p>Занятие №19 – С.32-34.</p> <p>Занятие №20 – С.34.</p> <p>Занятие №22 – С.36-37.</p> <p>Занятие №23 – С.37-38.</p> <p>Занятие №25 – С.40-42.</p>	<p>Занятие №76 – С.102-104.</p> <p>Занятие №77 – С.104.</p> <p>Занятие №79 – С.106-107.</p> <p>Занятие №80 – С.108.</p> <p>Занятие №82 – С.109-111.</p> <p>Занятие №83 – С.111.</p> <p>Занятие №85 – С.113-115.</p> <p>Занятие №86 – С.115.</p> <p>Занятие №88 – С.117-119.</p> <p>Занятие №89 – С.119.</p> <p>Занятие №91 – С.120-122.</p> <p>Занятие №92 – С.122-123.</p> <p>Занятие №94 – С.124-126.</p> <p>Занятие №95 – С.126.</p> <p>Занятие №97 – С.128-130.</p> <p>Занятие №98 – С.130.</p> <p>Занятие №100 – С.131-133.</p> <p>Занятие №101 – С.133.</p> <p>Занятие №103 – С.135-136.</p> <p>Занятие №104 – С.136-137.</p> <p>Занятие №106– С.139-140.</p> <p>Занятие №107– С.140-141.</p> <p>.</p>

Занятие №26 – С.42-43.	
Занятие №28 – С.44-46.	
Занятие №29 – С.46.	
Занятие №31 – С.48-50.	
Занятие №32 – С.50.	
Занятие №34 – С.51-53.	
Занятие №35 – С.53-54.	
Занятие №37 – С.56-57.	
Занятие №38 – С.58.	
Занятие №40 – С.59-61.	
Занятие №41- С.61.	
Занятие №43 – С.63-64.	
Занятие №44 – С.64-65.	
Занятие №46 – С.66-68.	
Занятие №47 – С.68.	
Занятие №49 – С.70-71.	
Занятие №50 – С.72.	
Занятие №52 – С.73-75.	
Занятие №53 – С.75-76.	
Занятие №55 – С.77-79.	
Занятие №56 - С.79.	
Занятие №58 – С.81-82.	
Занятие №59 – С.82-83.	
Занятие №61 – С.84-86.	
Занятие №62 – С.86.	
Занятие №64 – С.87-89.	
Занятие №65 – С.89.	
Занятие №67 – С.91-92.	
Занятие №68 – С.92-93.	
Занятие №70 – С.94-96.	

	Занятие №71– С.96. Занятие №73 – С.98-100. Занятие №74 – С.100.	
<b>Подвижные игры</b>	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020. – 168 с. – С.138-163	
<b>Малоподвижные игры и игровые</b>	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет.– 3-е изд. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48 с. – С. 15-43	
<b>Формирование представлений о здоровом образе жизни Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: Становление ценностей здорового образа жизни. Воспитание культурно-гигиенических навыков</b>		
<b>Обучающие ситуации, познавательные беседы</b>	Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.- 96с. - С.43-89	
<b>Детская художественная литература по теме: «Здоровый образ жизни»</b>	Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - 96 с. - С.89	
<b>Дидактические игры</b>	Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - 96 с. - С.85-88	
<b>Физкультурный досуг (1 раз в месяц)</b>	Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. - В.: «Учитель», 2009. - С.113-168.	
<b>Физкультурный праздник (2 раза в год)</b>	Лысова В.Я., Яковлева Т.Я. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст. – Москва: АРКТИ, 2001 г.  Зимний праздник «Вы мороза не боитесь?» с.24  Летний праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучший друзья» с.36	

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды.

<b>Старшая группа</b>				
<b>5-6 лет</b>	<b>Организованная образовательная деятельность</b> Занятие	Фронтальная	1. <i>Наглядные:</i> показ и демонстрация физических упражнений;	<i>Физическая культура в помещении:</i> - мячи; - мячи массажные; - обручи;

	<p>«Физическая культура» (в помещении и на воздухе)</p>		<p>использование наглядных пособий; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов, знаково-символических инструкций, условно-схематических изображений.</p> <p>2.Словесные: называние упражнений, описание, объяснение; комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; художественное слово.</p> <p>3.Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение движений, повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.</li> <li>- Дыхательные упражнения.</li> <li>- Подвижные игры и упражнения.</li> <li>- Выполнение упражнений по знаково-символическим инструкциям.</li> <li>- Ориентировка в пространстве по условно-схематическим</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- веревки, шнуры;</li> <li>- ленты цветные короткие;</li> <li>- кегли, кольцеброс;</li> <li>- профилактическая дорожка;</li> <li>- массажные коврики;</li> <li>- мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на липучках;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- нестандартное спортивное оборудование;</li> <li>- атрибуты для проведения подвижных игр;</li> <li>-схемы выполнения движений.</li> </ul> <p><i>Физическая культура на воздухе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи большие, средние, малые;</li> <li>- мяч футбольный;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- флажки разных цветов;</li> <li>- обручи;</li> <li>- атрибуты для проведения подвижных игр;</li> <li>-дуги для пролезания, подлезания, перелезания;</li> <li>- ленты цветные короткие;</li> <li>- кегли, кольцеброс;</li> <li>-вертикальные/горизонтальные мишени;</li> <li>-схемы выполнения движений;</li> <li>-кольцо для игры в баскетбол</li> </ul>
--	---	--	--	--

			<p>обозначениям.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дидактические игры с элементами движений.</li> <li>- Игровая ситуация.</li> <li>- Проблемные ситуации</li> </ul>	
	<p><b>Образовательная деятельность в режиме моментов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика;</li> <li>- гимнастика после сна (бодрящая гимнастика);</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- физминутки;</li> <li>- двигательная активность в течение дня,</li> <li>- физкультурные развлечения,</li> <li>- спортивные праздники</li> </ul>	<p>Подгрупповая и индивидуальная</p>	<p><b>1.Наглядные:</b> демонстрация физических упражнений; использование наглядных пособий; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов, знаково-символических инструкций, условно-схематических обозначений.</p> <p><b>2.Словесные:</b> называние упражнений, описание, объяснение; комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; художественное слово.</p> <p><b>3.Практические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение движений, повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.</li> <li>- Подвижные игры и</li> </ul>	<p><i>Физическая культура в помещении:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи;</li> <li>- мячи массажные;</li> <li>- обручи;</li> <li>- веревки, шнуры;</li> <li>- ленты цветные короткие;</li> <li>- кегли, кольцеброс;</li> <li>- профилактическая дорожка;</li> <li>- массажные коврики;</li> <li>- мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на липучках;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- нестандартное спортивное оборудование;</li> <li>- атрибуты для проведения подвижных игр;</li> <li>-схемы выполнения движений.</li> </ul> <p><i>Физическая культура на воздухе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи большие, средние, малые;</li> <li>- мяч футбольный;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- флажки разных цветов;</li> <li>- обручи;</li> <li>- атрибуты для проведения подвижных игр;</li> <li>-дуги для пролезания, подлезания, перелезания;</li> <li>- ленты цветные короткие;</li> <li>- кегли, кольцеброс;</li> <li>-вертикальные/горизонтальные мишени;</li> <li>-схемы выполнения движений;</li> <li>-кольцо для игры в баскетбол;</li> </ul> <p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (Становление ценностей здорового образа</i></p>



			<p>упражнения.</p> <p>Выполнение упражнений по знаково-символическим инструкциям.</p> <p>- Ориентировка в пространстве по условно-схематическим обозначениям.</p> <p>- Дидактические игры с элементами движений.</p> <p>- Игровая ситуация.</p> <p>- Проблемные ситуации.</p> <p>- Имитационные двигательные игры.</p> <p>- Дыхательные упражнения</p>	<p><i>жизни. Воспитание культурно-гигиенических навыков):</i></p> <p>- дидактические игры («Как оказать первую помощь», «Валеология»);</p> <p>- папка «Витамины»;</p> <p>- плакаты «Мой организм»;</p> <p>- тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»;</p> <p>- книжки-самodelки «Мы за здоровый образ жизни»; «Моя спортивная семья».</p>
	<p><b>Самостоятельная деятельность детей</b></p> <p>- Самостоятельная двигательная деятельность</p>	<p>Подгрупповая и индивидуальная</p>	<p>1. <i>Наглядные:</i> рассматривание наглядных пособий; зрительных ориентиров, несложных знаково-символических инструкций.</p> <p>2. <i>Словесные:</i> в осприятие и анализ художественного слова; ситуативный разговор, диалог, словесное комментирование двигательных действий.</p> <p>3. <i>Практические:</i></p> <p>- Повторение упражнений, выполнение движений.</p>	<p><i>Физическая культура в помещении:</i></p> <p>- мячи;</p> <p>- мячи массажные;</p> <p>- обручи;</p> <p>- веревки, шнуры;</p> <p>- ленты цветные короткие;</p> <p>- кегли, кольцо брос;</p> <p>- профилактическая дорожка;</p> <p>- массажные коврики;</p> <p>- мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на липучках;</p> <p>- скакалки;</p> <p>- нестандартное спортивное оборудование;</p> <p>- атрибуты для проведения подвижных игр;</p> <p>- схемы выполнения движений.</p> <p><i>Физическая культура на воздухе:</i></p> <p>- мячи большие, средние, малые;</p> <p>- мяч футбольный;</p> <p>- скакалки;</p> <p>- флажки разных цветов;</p>

			<p>- Подвижные игры и упражнения.</p> <p>- Выполнение упражнений по несложным знаково-символическим инструкциям.</p> <p>- Ориентировка в пространстве по условно-схематическим обозначениям.</p> <p>- Имитационные двигательные игры 1. Наглядные: рассматривание наглядных пособий; зрительных ориентиров, несложных знаково-символических инструкций.</p> <p>2. <i>Словесные:</i> вospриятие и анализ художественного слова; ситуативный разговор, диалог, словесное комментирование двигательных действий.</p> <p>3. <i>Практические:</i></p> <p>- Повторение упражнений, выполнение движений.</p> <p>- Подвижные игры и упражнения.</p> <p>- Выполнение упражнений по несложным знаково-символическим инструкциям.</p>	<p>- обручи;</p> <p>- атрибуты для проведения подвижных игр;</p> <p>- дуги для пролезания, подлезания, перелезания;</p> <p>- ленты цветные короткие;</p> <p>- кегли, кольцеброс;</p> <p>- вертикальные/горизонтальные мишени;</p> <p>- схемы выполнения движений;</p> <p>- кольцо для игры в баскетбол;</p> <p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (Становление ценностей здорового образа жизни. Воспитание культурно-гигиенических навыков):</i></p> <p>- дидактические игры («Как оказать первую помощь», «Валеология»);</p> <p>- папка «Витамины»;</p> <p>- плакаты «Мой организм»;</p> <p>- тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»;</p> <p>- книжки-самodelки «Мы за здоровый образ жизни»; «Моя спортивная семья».</p>
--	--	--	--	--

			<p>- Ориентировка в пространстве по условно-схематическим обозначениям.</p> <p>- Имитационные двигательные игры</p>	
<b>Подготовительная к школе группа</b>				
6-7 лет	<p><b>Организованная образовательная деятельность</b></p> <p>Занятие «Физическая культура» (в помещении и на воздухе)</p>	Фронтальная	<p>1. <i>Наглядные:</i></p> <p>показ и демонстрация физических упражнений; использование наглядных пособий; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов, знаково-символических инструкций, условно-схематических изображений.</p> <p>2. <i>Словесные:</i> называние упражнений, описание, объяснение; комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; художественное слово.</p> <p>3. <i>Практические:</i></p> <p>- Выполнение движений, повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.</p> <p>- Дыхательные</p>	<p><i>Физическая культура в помещении:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи;</li> <li>- мячи массажные;</li> <li>- обручи;</li> <li>- веревки, шнуры;</li> <li>- флажки разных цветов;</li> <li>- ленты цветные короткие;</li> <li>- кегли, кольцеброс;</li> <li>- профилактическая дорожка;</li> <li>- массажные коврики;</li> <li>- мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на липучках;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- нестандартное спортивное оборудование;</li> <li>- атрибуты для проведения подвижных игр;</li> <li>- схемы выполнения движений.</li> </ul> <p><i>Физическая культура на воздухе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи большие, средние, малые;</li> <li>- мяч футбольный;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- флажки разных цветов;</li> <li>- обручи;</li> <li>- атрибуты для проведения подвижных игр;</li> <li>- ленты цветные короткие;</li> <li>- кегли, кольцеброс;</li> <li>- вертикальные/горизонтальные мишени;</li> <li>- схемы выполнения движений</li> </ul>

			<p>упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры и упражнения.</li> <li>- Выполнение упражнений по знаково-символическим инструкциям.</li> <li>- Ориентировка в пространстве по условно-схематическим обозначениям.</li> <li>- Дидактические игры с элементами движений.</li> <li>- Игровая ситуация.</li> <li>- Проблемные ситуации</li> </ul>	
	<p><b>Образовательная деятельность в режиме моментов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика;</li> <li>- гимнастика после сна(бодрящая гимнастика);</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- физминутки;</li> <li>- двигательная активность в течение дня,</li> <li>- Спортивные мероприятия (лыжная подготовка)</li> <li>- физкультурные развлечения,</li> </ul>	<p>Подгрупповая и индивидуальная</p>	<p><i>1.Наглядные:</i> демонстрация физических упражнений; использование наглядных пособий; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов, знаково-символических инструкций, условно-схематических обозначений.</p> <p><i>2.Словесные:</i>называние упражнений, описание, объяснение; комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; художественное</p>	<p><i>Физическая культура в помещении:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи;</li> <li>- мячи массажные;</li> <li>- обручи;</li> <li>- веревки, шнуры;</li> <li>- флажки разных цветов;</li> <li>- ленты цветные короткие;</li> <li>- кегли, кольцеброс;</li> <li>- профилактическая дорожка;</li> <li>- массажные коврики;</li> <li>- мишени на ковровиновой основе с набором дробиков и мячиков на липучках;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- нестандартное спортивное оборудование;</li> <li>- атрибуты для проведения подвижных игр;</li> <li>- схемы выполнения движений.</li> </ul> <p><i>Физическая культура на воздухе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи большие, средние, малые;</li> <li>- мяч футбольный;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- флажки разных цветов;</li> <li>- обручи;</li> <li>- атрибуты для проведения</li> </ul>

	<p>- спортивные праздники</p>		<p>слово.</p> <p><i>3.Практические:</i></p> <p>- Выполнение движений, повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.</p> <p>- Подвижные игры и упражнения.</p> <p>Выполнение упражнений по знаково-символическим инструкциям.</p> <p>- Ориентировка в пространстве по условно-схематическим обозначениям.</p> <p>- Дидактические игры с элементами движений.</p> <p>- Игровая ситуация.</p> <p>- Проблемные ситуации.</p> <p>- Имитационные двигательные игры.</p> <p>- Дыхательные упражнения</p>	<p>подвижных игр;</p> <p>- ленты цветные короткие;</p> <p>- кегли, кольцеброс;</p> <p>- клюшки, шайбы;</p> <p>- мини-лыжи большие;</p> <p>-вертикальные/горизонтальные мишени;</p> <p>-схемы выполнения движений.</p> <p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (Становление ценностей здорового образа жизни. Воспитание культурно-гигиенических навыков):</i></p> <p>- дидактические игры («Как оказать первую помощь», «Валеология»);</p> <p>- папка «Витамины»;</p> <p>- плакаты «Мой организм»;</p> <p>- тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»;</p> <p>- книжки-самоделки «Мы за здоровый образ жизни»; «Моя спортивная семья».</p>
	<p><b>Самостоятельная деятельность детей</b></p> <p>- Самостоятельная двигательная деятельность</p>	<p>Подгрупповая и индивидуальная</p>	<p><i>1.Наглядные:</i></p> <p>рассматривание наглядных пособий; зрительных ориентиров, несложных знаково-символических инструкций.</p> <p><i>2.Словесные:</i></p> <p>восприятие и анализ художественного слова; ситуативный</p>	<p><i>Физическая культура в помещении:</i></p> <p>- мячи;</p> <p>- мячи массажные;</p> <p>- обручи;</p> <p>- веревки, шнуры;</p> <p>- флажки разных цветов;</p> <p>- ленты цветные короткие;</p> <p>- кегли, кольцеброс;</p> <p>- профилактическая дорожка;</p> <p>- массажные коврики;</p> <p>- мишени на ковровом основании с набором дропиков и мячиков на</p>

		<p>разговор, диалог, словесное комментирование двигательных действий.</p> <p><i>3.Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение упражнений, выполнение движений.</li> <li>- Подвижные игры и упражнения.</li> <li>- Выполнение упражнений по несложным знаково-символическим инструкциям.</li> <li>- Ориентировка в пространстве по условно-схематическим обозначениям.</li> <li>- Имитационные двигательные игры</li> </ul>	<p>липучках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- нестандартное спортивное оборудование;</li> <li>- атрибуты для проведения подвижных игр;</li> <li>- схемы выполнения движений.</li> </ul> <p><i>Физическая культура на воздухе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи большие, средние, малые;</li> <li>- мяч футбольный;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- флажки разных цветов;</li> <li>- обручи;</li> <li>- атрибуты для проведения подвижных игр;</li> <li>- ленты цветные короткие;</li> <li>- кегли, кольцеброс;</li> <li>-вертикальные/горизонтальные мишени;</li> <li>-схемы выполнения движений.</li> </ul> <p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (Становление ценностей здорового образа жизни. Воспитание культурно-гигиенических навыков):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические игры («Как оказать первую помощь», «Валеология»);</li> <li>- папка «Витамины»;</li> <li>- плакаты «Мой организм»;</li> <li>- альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»;</li> <li>- книжки-самоделки «Мы за здоровый образ жизни»; «Моя спортивная семья».</li> </ul>
--	--	--	---

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению в наличии имеются:

- ✓ комплексы утренней гимнастики
- ✓ комплексы физкультминуток
- ✓ комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- ✓ комплексы дыхательных упражнений

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

- ✓ **Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- ✓ **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- ✓ **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- ✓ **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- ✓ **Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- ✓ **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.
- ✓ **Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

### **Физкультурные досуги и праздники**

проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **Структура физкультурного занятия**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

- **Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.
- **Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.
- **Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. Вней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**Продолжительность ООД в каждой возрастной группе.**

- Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.
  - Развлечения – 1 раз в месяц по 25 мин. 2 неделя месяца.
  - Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.
  - Развлечения – 1 раз в месяц по 30 мин. 3 неделя месяца.
  - Праздники - 2 раза в год по 60 мин
- Старшая группа (5-6 лет)**

• *Методическое обеспечение физкультурных развлечений:* Подольская Е.И. «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» - В.: «Учитель», 2009г. - С.20-98.

Месяц	Старшая группа (5-6 лет)
Сентябрь	«Путешествие за кладом» – физкультурное развлечение (с.48). «Спортивная семья» - фотоконкурс
Октябрь	«Сильным, ловким вырастай!» – физкультурное развлечение (с.57)
Ноябрь	«Путешествие вокруг света» – физкультурное развлечение (с.60)
Декабрь	«Проказы Зимы» – физкультурное развлечение (с.66)
Январь	«Выручаем Снегурочку» – физкультурное развлечение (с.74)
Февраль	«Я хочу стать генералом» - праздник, стр.277 «В гости к Королю Февралю» - физкультурное развлечение (с.78)
Март	«К нам пришла Весна» – физкультурное развлечение (с.87)
Апрель	«Зеленая страна» – физкультурное развлечение (с.90)
Май	«День Победы»- праздник «Путешествие в Страну Здоровья» – физкультурное развлечение (с.98)

### Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

*Методическое обеспечение физкультурных развлечений:* Подольская Е.И. «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» - В.: «Учитель», 2009г. - С.113-162.

Месяц	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Сентябрь	«Мои помощники» - физкультурное развлечение (с.113-116).
Октябрь	«Путешествие в Страну Чудес» – физкультурное развлечение (с.117-124)
Ноябрь	«На помощь Буратино» – физкультурное развлечение (с. 125-130)
Декабрь	«Поможем Герде» – физкультурное развлечение (с. 130-133)



Январь	«По следам Деда Мороза» – физкультурное развлечение (с. 135-138)
Февраль	«День защитника Отечества» - физкультурное развлечение (с. 140-145)
Март	«Неразлучные друзья – взрослые и дети» - физкультурное развлечение (с. 150-154)
Апрель	«День космонавтики» - физкультурное развлечение (с. 163-168)
Май	«День Победы»-развлечение «Мы любим спорт» – физкультурное развлечение (с. 158-162)

### 2.3 Особенности образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» по группам.

#### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

##### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

**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. Упражнения в равновесии. 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, в рассыпную, 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,

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 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 через 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, по 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.

### **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 замком 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 и 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. 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 ноги 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; перекладывать, 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.

### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м). **Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. **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. **Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем

### **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.

## **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

### **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, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой 60 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, шеренге, 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.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

## Спортивные игры

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. **Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).

Перебрасывать мяч 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, передвигаться 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. **Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### **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!» и др..

## **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы**

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе. Способы поддержки инициативы детей:

- ✓ создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- ✓ создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- ✓ не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы, самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- ✓ творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- ✓ инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- ✓ коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- ✓ познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

## **2.5 Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и специалистами ДОУ.**

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ, медицинского персонала и родителей.

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала. Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- ✓ физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- ✓ профилактика заболеваний ОДА, сердечно сосудистой, дыхательной и других систем;
- ✓ способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка воздействует:

- ✓ на эмоции детей;
- ✓ создает у них хорошее настроение;
- ✓ помогает активировать умственную деятельность;
- ✓ способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- ✓ привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

**Взаимодействие с педагогом-психологом** Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

- ✓ с чрезмерной утомляемостью
- ✓ непоседливостью
- ✓ вспыльчивостью замкнутостью
- ✓ с неврозами
- ✓ и другими нервно-психическими расстройствами.

### **Взаимодействие с воспитателями**

- ✓ Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводить обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.
- ✓ Отбор программного материала, для физкультурных занятий, осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.
- ✓ Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка.
- ✓ Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями. Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям –

праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

## **2.6 Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Основные задачи работы с родителями:

- ✓ установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- ✓ объединить усилия для развития и воспитания детей;
- ✓ создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимной поддержки;
- ✓ активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- ✓ поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- ✓ активизировать семейные спортивные праздники;
- ✓ консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье;
- ✓ коррекционная работа в домашних условиях с детьми.

## **2.7 Система оценки результатов освоения детьми программы.**

Мониторинг в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования, о чем в Стандарте четко прописано. Проводится мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на конец года с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития. Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдения за детьми в специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- ✓ индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- ✓ оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг проводится 2 раза в год (в сентябре, в мае) инструктором по физической культуре.

### **Диагностика уровня освоения программы**

Компонент программы	Критерии усвоения	Методики обследования
Развитие физических качеств накопление и обогащение двигательного опыта	Развитие скоростных, силовых качеств владение основными движениями (бег, прыжки, метание)	«Экспресс-анализ и оценка детской деятельности». Под редакцией О.А.Сафоновой, (по Г.П.Юрко, Е.Вавилова)

### Планируемый результат освоения программы:

Развиты основные физические качества и потребность в двигательной активности.

- ✓ Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
- ✓ Эмоционально относится к предложенному заданию.
- ✓ Увлеченно занимается физической культурой в самостоятельной и совместной деятельности не только в физкультурном зале, но и в группе и на прогулке.

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1 Организация двигательного режима в детском саду

ОО «Физическая культура»

Физическая культура	Игровая, двигательная детская деятельность	Старшая и подготовительная группы по 2 занятия в спортивном зале, третье занятие на воздухе (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной со взрослым и самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты.
Утренняя гимнастика	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно, один комплекс на 2 недели.
Подвижные игры и спортивные упражнения	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно для отработки технических навыков основных движений, повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.
Спортивные праздники, досуги и развлечения	Игровая, двигательная детская деятельность	1 раз в месяц, для повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.

#### 3.2 Материально-техническое обеспечение Программы



В МБДОУ имеется физкультурный зал, спортивная площадка, которые предназначены для проведения занятий индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований. Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей

### **Материально-техническое обеспечение.**

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство. Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности в образовательной среде. Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под развивающей предметно-пространственной средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

### **Основные требования к организации среды**

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала должна быть:

- ✓ содержательно-насыщенной, развивающей;
- ✓ трансформируемой;
- ✓ полифункциональной;
- ✓ вариативной;
- ✓ доступной;
- ✓ безопасной;
- ✓ здоровьесберегающей;
- ✓ эстетически-привлекательной.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

### **Нетрадиционное оборудование.**

#### **Задачи:**

- ✓ Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- ✓ Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- ✓ Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- ✓ Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.
- ✓ Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

**Применение:** во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: утренней гимнастике, физкультурных занятиях, профилактической гимнастике, в игровой деятельности.

**Предполагаемый результат:** Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

### Оборудование физкультурного зала

#### ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ

№ п/п	Тип материалов	Наименование
1.	Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур плетёный короткий.....1
		Доска с ребристой поверхностью.....2
		Доска гладкая.....2
		Кочки ежи.....9
		Коврик массажный.....5
		Набор кочки и дорожки.....1
		Скамейка гимнастическая.....2
		Кубики (конструктор).....1
2.	Для прыжков	Мат.....2
		Обруч бол.....10
		Обруч ср.....10
		Конусы.....8
		Скакалки.....15
		Канат.....1
		Палки гимнастические.....10
3.	Для катания, бросания, ловли	Набор бадминтона.....5
		Валанчик.....5
		Кегли.....15
		Мячи большие .....15
		Мячи средние.....15
		Мячи малые.....15
		Мяч с ручками (фитбол).....10
		Мяч футбольный.....1
		Мяч набивной.....3

		Мяч волейбольный.....1
		Мяч массажный.....15
		Кольцеброс.....1
		Мешочки набивные.....15
		Сетка волейбольная.....2
		Стойки баскетбольные.....2
<b>4.</b>	<b>Для ползания и лазанья</b>	Дуги.....6
		Тоннель для подлезания.....2
		Шведская стенка (4 пролета).....1
<b>5.</b>	<b>Для общеразвивающих упражнений</b>	Гимнастическая палка.....10
		Ленточки на кольце.....15
		Кубики (конструктор).....1
		Флажки.....15
		Мячи большие, средние, малые.....45
		Обручи.....20
		Мягкие коврики.....2
<b>6.</b>	<b>Тренажеры</b>	Тренажёр «Бегущий по волнам»
		Беговая дорожка
		Батут
		Велотренажер
		Тренажер «Гребля»

## СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА

№ п/п	Тип материала	Наименование
<b>1.</b>	<b>Стационарное</b>	Спортивный комплекс для равновесия.....1
		Скалодром.....2
		Лестница для лазания.....2
		Стойки для волейбола.....2
		Для ходьбы змейка.....1

		Яма для прыжков.....1
		Стойка для метания (вишенка).....1
	<b>Футбольное поле</b>	Ворота.....2
<b>2.</b>	<b>Выносное</b>	Волейбольная сетка.....1
		Баскетбольные щиты.....2
		Мяч резиновый большой.....5
		Мяч футбольный.....1
		Городки.....2
		Ракетки для бадминтона, воланчики.....5
		Атрибуты для подвижных игр

### Физкультурный зал

Тип материалов	Наименование
Технические средства обучения	Секундомер
	Магнитофон
Технические средства обучения	Компьютер

### 3.3 Методическое обеспечение Программы

Раздел образовательной области	Программы	Педагогические технологии Методические пособия

<b>Физическая культура</b>	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. –М., 6 изд. 2020г.	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду с детьми 5-6 лет.- М., Мозаика-Синтез, 2020.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду с детьми 6-7 лет.- М.,Мозаика-Синтез, 2020.</p> <p>Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я.Степаненкова. - М, Мозаика-Синтез, 2020.</p> <p>Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» - В.: «Учитель», 2009г.</p>
----------------------------	---	---

### Наглядно – дидактическое пособие

<b>Физическое развитие</b>	
«Расскажите детям о...»	<p>Наглядно-дидактическое пособие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Расскажите детям об олимпийских чемпионах»,</li> <li>- «Расскажите детям об Олимпийских играх»,</li> <li>- «Расскажите детям об олимпийских видах спорта»,</li> <li>- «Расскажите детям об олимпийских видах спорта»</li> </ul>
«Рассказы по картинкам»	<p>Наглядно-дидактическое пособие. Рассказы по картинкам.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Зимние виды спорта»,</li> <li>- «Летние виды спорта»</li> </ul>