

Республика Карелия
Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского
городского округа «Детский сад комбинированного вида № 114 «Лесовичок»
(МДОУ «Детский сад № 114»)

СОГЛАСОВАНО на педагогическом совете МДОУ «Детский сад № 114» Протокол от 31.08.2022 г. № 1	УТВЕРЖДЕНО приказом МДОУ «Детский сад № 114» от «31» августа 2022 № 72
--	--



РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО НАПРАВЛЕНИЮ: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 (8) ЛЕТ

Срок освоения: 1 год

г. Петрозаводск
2022

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА основной общеобразовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности детей Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Петрозаводского городского округа «Детский сад комбинированного вида № 114 «Лесовичок» (МДОУ «Детский сад № 114»)

направление деятельности	первая младшая группа	вторая младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 (8) лет
количество занятий в неделю	3	3	3	3*	3*
количество занятий в месяц	12	12	12	12	12
количество занятий в год	102	102	102	102	102
количество учебных недель	34	34	34	34	34
длительность НОД (мин)	10	15	20	25	30
объем НОД в неделю (минут)	30	45	60	75	90

*Основной формой работы с детьми по физическому развитию является НОД (занятия), продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей:

- первая младшая группа (2-3 года) – 3 раза в неделю по 10 мин
- вторая младшая группа (3-4 года) – 3 раза в неделю по 15 мин
- средняя группа (4-5 лет) – 3 раза в неделю по 20 мин
- старшая группа (5-6 лет) – 3 раза в неделю по 25 мин (одна НОД на улице)
- подготовительная группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю по 30 минут (одна НОД на улице)

** Время проведения: утренние и вечерние часы

*** - 1 НОД на улице

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155);
- с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой;
- в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный N 28564)
- с учетом Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

Срок реализации: 5 лет

Возраст детей - 2- 7 лет

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Содержание рабочей программы по физическому развитию направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств; накопление и обогащение двигательного опыта детей; формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучение осуществляется в повседневной игровой деятельности детей, в обыгрывании проблемных ситуаций, в повседневном общении педагога с детьми, в совместной и образовательной деятельности, а также в непосредственно образовательной деятельности (далее НОД)

- с детьми третьего года жизни - 2 раз в неделю продолжительностью 10 минут;
- с детьми четвертого года жизни - 3 раза в неделю продолжительностью 15 минут;
- с детьми пятого года жизни - 3 раза в две недели продолжительностью 20 минут;
- с детьми шестого года жизни - 3 раза в неделю продолжительностью 25 минут;
- с детьми седьмого года жизни - 3 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

Программа реализуется на государственном (русском) языке Российской Федерации.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- развивающего образования, целью которого является развитие ребенка
- научной обоснованности и практической применимости (соответствие содержания основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- полноты, необходимости и достаточности, позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Задачи образовательной деятельности

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
- Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
- Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Подготовительная группа (от 6 до 7 (8) лет)

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Планируемые результаты

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;
- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- Имеет представления о некоторых видах спорта
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.
- Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Подготовительная группа (от 6 до 7 (8) лет)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,
- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Особенности физического развития детей третьего года жизни

На третьем году жизни в организме ребенка продолжают процессы роста и развития. Рост двухлетних мальчиков в среднем увеличивается на 5-8 см и составляет 80 – 84 см. У девочек увеличение роста на 6-9 см и составляет 78-82 см. Масса тела у мальчиков - 12,2 – 12,8 кг (прибавка в весе за год 2-3 кг) и у девочек - 12,2 – 12,6 кг (прибавка в весе за год 2-2,5 кг).

На этом возрастном этапе намечается некоторое снижение темпов физического развития, возникает так называемый «тип маленького ребенка», со свойственными ему пропорциями и округлым очертанием лица.

По-прежнему идет процесс образования костной ткани. К 2,5 годам полностью прорезываются молочные зубы. Изменяется форма грудной клетки, ребра располагаются более косо, формируются изгибы позвоночника, продолжается рост костей таза. Костная система из-за большого содержания органических веществ отличается гибкостью и податливостью. У маленьких детей она легко деформируется. Эти особенности необходимо учитывать при организации занятий по физической культуре и с помощью разнообразных упражнений равномерно и без чрезмерной интенсивности воздействовать на все части скелета.

У двухлетних детей происходит постепенное нарастание мышечной массы, меняется мышечный тонус. Но вместе с тем сила мышц еще не велика и затруднены тонкие движения (например, пальцев рук) из-за недостаточно развитых нервных окончаний.

У детей этого возраста очень велика потребность в кислороде, что объясняется процессами роста органов и систем. В связи с этим, имеет место гипервентиляция легких. Потребность организма в кислороде обеспечивается большей частотой сердечных сокращений, чем у взрослых. Пульс у детей чаще, но он очень неустойчив и его частота изменяется в связи с меняющимися условиями и различными эмоциональными переживаниями. Эти особенности дыхательной и сердечно-сосудистой систем заставляют заботиться о достаточной вентиляции помещений. Их плохая вентиляция и кратковременное пребывание детей на свежем воздухе отражается на

физическом развитии и умственной работоспособности младших дошкольников. К ним относятся: недостаточный двигательный опыт, неустойчивость эмоционального состояния и повышенная возбудимость, большая подвижность, быстрая утомляемость от однообразных движений.

На этом возрастном этапе происходит энергичное развитие двигательного аппарата. продолжают дифференцироваться движения. Ребенок непрерывно двигается, бегает, сохраняя устойчивое положение, танцует. Но при этом его движения сохраняют штампованный, однообразный характер. Практически все дети этого возраста овладевают ползанием на четвереньках, опираясь на ладони и колени.

Детей с удовольствием катают, бросают, переключают мяч. Ловля какого-либо предмета затруднена сложностью овладения этим навыком ввиду слабого развития мелкой моторики. Начинают развиваться ловкость и координация движений, способность удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов.

У младшего дошкольника быстро образуются условные рефлексы, но они отличаются большой неустойчивостью и непрочностью. Для детей характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями.

В этом возрасте взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами, они ярко проявляются в самостоятельной деятельности. Дети контактны и дружелюбны. Они легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Ведущим видом деятельности постепенно становится игра. Наряду с игровой деятельностью побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новыми движениями.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы.

Двигательная деятельность

- Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли;
- Исходные положения в общеразвивающих упражнениях;
- Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх;
- Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений:

- строиться парами, друг за другом;
- сохранять заданное направление при выполнении упражнений;
- активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу;
- сохранять равновесие на ограниченной площади опоры;
- бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга;
- подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед;
- перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться;
- бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч;
- подтягиваться на скамейке, лежа на груди;
- ползать на четвереньках, перелезать через предметы;
- действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

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

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Особенности физического развития детей четвертого года жизни

На четвертом году жизни в организме ребенка продолжают процессы роста и развития. Рост трехлетних мальчиков в среднем составляет 92 – 96 см, девочек – 93 – 95,5 см. Масса тела соответственно 13,8 – 14,8 кг и 13,3 – 13,7 кг. Окружность грудной клетки в среднем составляет 50,5 – 52 см.

На этом возрастном этапе начинается процесс окостенения скелета. Костная система из-за большого содержания органических веществ гибка и податлива. Позвоночник имеет выраженные изгибы, но они еще не совершенны и не совсем зафиксированы.

У трехлетних детей происходит заметное нарастание мышечной массы, меняется мышечный тонус. Но вместе с тем сила мышц еще не велика.

Особенности физического развития детей четвертого года жизни обусловлены анатомическими особенностями этого возраста. К ним относятся: недостаточный двигательный опыт, неустойчивость эмоционального состояния и повышенная возбудимость, большая подвижность, быстрая утомляемость от однообразных движений.

Потребность детей в движении весьма велика. Ребенок непрерывно двигается, бегаёт, он - «беспокойный». Такой ребенок сложен пропорционально. У него лучше формируется стопа, что имеет большое значение для двигательной деятельности.

На четвертом году жизни совершенствуются движения рук в беге, бег значительно облегчается, увеличивается его стремительность.

Младшие дошкольники очень любят прыгать. У них появляется и интенсивно формируется прыжок, качественные и количественные характеристики которого существенно изменяются.

Практически все дети этого возраста овладевают правильным ползанием на четвереньках, опираясь на ладони и колени.

У детей продолжает совершенствоваться техника катания, бросания, перекидывания мяча. Ловля какого-либо предмета затруднена сложностью овладения этим навыком ввиду слабого развития мелкой моторики. В младшем дошкольном возрасте активно развивается ловкость и координация движений, способность удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве. Начинают формироваться личностные качества: активность, смелость, самостоятельность и другие. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов.

Трехлетние дети хорошо ходят, бегают, ползают, лазают, охотно выполняют физические упражнения. У них появляется двигательный опыт, который удачно используется в активной самостоятельной деятельности.

У младшего дошкольника только начинает складываться сознательное управление поведением; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

В этом возрасте взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами, они ярко проявляются в самостоятельной деятельности. Ведущим видом деятельности становится игра. Наряду с игровой деятельностью побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новыми движениями.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы.

Двигательная деятельность

- **Порядковые упражнения:** построения и перестроения: свободное, враспынную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве; повороты на месте переступанием.
- **Общеразвивающие упражнения:** с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа); начало и завершение выполнения упражнений по сигналу
- **Основные движения.** Ходьба: разными способами (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями); не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями (ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа); ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.
- **Бег,** не опуская головы.
- **Прыжки:** в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.
- **Катание, бросание, метание:** прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.
- **Лазание** по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.
- **Музыкально- ритмические упражнения.**
- **Спортивные упражнения:** катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.
- **Подвижные игры.** Основные правила в подвижных играх.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Особенности физического развития детей пятого года жизни.

На пятом году жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг. Рост мальчиков в среднем составляет – 100 - 104 см, девочек – 99 -102 см. Масса тела соответственно 15,1 – 16,4 кг и 14,8 – 15,9 кг. Округлость грудной клетки – 52 - 53 см.

Скелет ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще незакончен. В связи с особенностями строения и развития скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать силовые упражнения. При этом необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых поз. Чтобы дети занимали удобные позы и чаще их меняли, надо правильно размещать пособия для игр малой и средней подвижности.

В процессе роста и развития разные группы мышц развивают неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. еще не завершено

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног (не более 5-6 повторений).

В этом возрасте мышцы у детей развиваются последовательно: сначала крупные, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку для мелких групп мышц. Вместе с тем необходимо развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти, включая упражнения с мячами, флажками, кубиками.

На пятом году жизни еще не завершено строение легочной ткани. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия детей проводились в хорошо проветренном помещении,

а физкультурные занятия в теплое время года – на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли дышать легко, без задержки.

В развитии основных движений происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне необходимо воспитывать у детей устойчивый интерес к различным видам движений.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений, равновесие.

Ребенок пятого года жизни в общих чертах владеет всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, пробует свои силы в сложных видах движений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не умеют соразмерить свои силы, свои реальные возможности. Убеждаясь в невозможности выполнения двигательного действия, ребенок продлевает его в общих чертах, не полностью. При этом искренне убеждаясь, что движение выполнено. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание среднего дошкольника приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность своих действий. Это обуславливает преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результату движения, правильности его выполнения, соответствие образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Появляются конкурентность, соревновательность. Наряду с игровой деятельностью побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков и их закрепление.

Двигательная деятельность

- **Порядковые упражнения:** построение в колонну по одному по росту; перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.
- **Общеразвивающие упражнения:** традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.
- **Основные движения:** представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
- **Подводящие упражнения.**
- **Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).**

- Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.
- Бросание, ловля, метание: ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд; правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье.
- Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек,
- Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).
- Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.
- Подвижные игры: правила; функции водящего; игры с элементами соревнования; подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.
- Спортивные упражнения: ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полу-елочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой.
- Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное.
- Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).
- Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.
- Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Особенности физического развития детей шестого года жизни

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10см. Средний рост дошкольника пяти лет составляет около 106-107см, а масса тела – 17-18кг. На протяжении 6-го года жизни средняя прибавка массы тела составляет 200гр в месяц, а роста - 0,5см.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Поэтому постоянный контроль за осанкой и статической позой каждого ребенка – обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Поэтому необходимо предупреждать возникновение и формирование плоскостопия. Причинами появления плоскостопия могут стать ношение обуви большего, чем нужно, размера; без каблука, на жесткой, негнущейся подошве; излишняя масса тела ребенка; перенесенные заболевания. Взрослым следует быть внимательными к жалобам детей на усталость и боль

в ногах при ходьбе или стоянии. По возможности обратиться за консультацией к врачам-специалистам.

В этом возрасте у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие, особенно мышцы кистей рук, остаются по-прежнему слабыми. Соответственно, для их дальнейшего развития и укрепления, необходим подбор специальных игр и упражнений.

Шестилетние дети активны, они умело пользуются своим двигательным аппаратом, движения их достаточно координированы и точны. Они сочетают их в зависимости от окружающих условий, различают скорость и направление движения, смену темпа и ритма.

Многих детей привлекает результат движений, возможность померяться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные интересы в выборе движений. Дошкольникам чаще нравятся те упражнения, которые у них лучше получаются. Поэтому необходимо, чтобы программное содержание предусматривало естественную двигательную подготовку детей.

В шестилетнем возрасте не наблюдается резкого увеличения количественных показателей двигательной активности. За время пребывания в дошкольном учреждении средние показатели активности составляют 13-17,5 тысячи движений, интенсивность колеблется в пределах 55-70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 и более часов. Отмечаются циклические изменения двигательной активности детей в течение суток, недели, а также в разные периоды года. В процессе самостоятельной игровой деятельности не наблюдается заметной разницы в характере двигательной активности мальчиков и девочек, как было в младшем дошкольном возрасте.

Движения детей шестого года жизни становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом, в характере двигательной активности детей сохраняются черты, типичные для предыдущих возрастных периодов - высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка; неспособность завершить ее по первому требованию взрослого; нежелание выполнять действия, которые лишены непосредственного интереса и направлены на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

В этом возрасте происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. У детей в значительной мере улучшаются все показатели ловкости. Старшие дошкольники быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными координационными движениями; умеют действовать рационально, проявляя находчивость и сообразительность.

Шестилетние дети достаточно легко приспосабливаются к новым видам деятельности и меняющейся ситуации, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений.

Двигательная деятельность

- **Порядковые упражнения:** порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена; сохранение дистанции во время ходьбы и бега; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.
- **Общеразвивающие упражнения:** четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей

тела; способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.

- Подводящие и подготовительные упражнения: представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.
- Ходьба: энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.
- Бег: на носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа; бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности, бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3 x 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).
- Прыжки: на месте (ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м.); прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см); подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м.; прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место; прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
- Бросание, ловля и метание: «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами); прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами; бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд; отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.
- Ползание и лазание: на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна), подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см); лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа; лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.
- Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.
- Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.
- Спортивные игры:
 - *Городки*. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).
 - *Баскетбол*. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.
 - *Бадминтон*. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.
 - *Футбол*. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

- Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Подготовительная группа (от 6 до 7 (8) лет)

Особенности физического развития детей седьмого года жизни.

В старшем дошкольном возрасте замедляются изменения основных показателей физического развития, совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. В этом возрасте сохраняется относительно быстрая функциональная истощаемость нервных клеток и развитие охранительного торможения при перегрузках.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и систем организма: изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, приближаясь к соотношению этих показателей у взрослых. Увеличивается длина верхних и нижних конечностей; начинается сращение тазовых костей; появляются точки окостенения в позвонках, формируется осанка. К семи годам у детей четко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника.

В этом возрасте более развиты группы мышц, которые активно задействованы в повседневной деятельности детей. Прежде всего, это те группы мышц, которые обеспечивают вертикальное положение тела и выполнение различных движений (ходьбы, бега и др.). Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Мелкие мышцы развиты недостаточно; слабы связки позвоночного столба, что является предпосылкой деформаций позвоночника при возникновении неблагоприятных условий.

У детей семи лет сохраняется высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей личному опыту, интересам и желаниям ребенка. Вынужденную гиподинамию при организованной образовательной деятельности, длительном просмотре телепередач и видеофильмов, во время компьютерных игр дети компенсируют последующим увеличением количества и интенсивности движений.

В этом возрастном периоде нет резкого увеличения количественных показателей двигательной активности. Средние показатели двигательной активности семилетних детей за время пребывания в дошкольном учреждении составляют 13-17,5 тысяч движений; интенсивность колеблется в пределах 55-70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 и более часов. Отмечаются циклические изменения активности детей в течение суток, недели и в разные периоды года. К концу дошкольного детства сглаживается разница в характере двигательной активности мальчиков и девочек, отмечавшаяся на пятом-шестом году жизни.

Движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми. В целом, в характере двигательной активности детей сохраняются черты предыдущих возрастных периодов. Это высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса и направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они способны преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Для всестороннего развития физических возможностей детей семи лет наиболее значимыми являются скоростно-

силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Дети быстро овладевают новыми, более сложными по координации движениями; действуют рационально, проявляя находчивость; быстро приспосабливаются к изменяющейся ситуации. Они добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений; становятся способными к более сложным ориентировкам в окружающей обстановке; сохраняют устойчивое положение тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности. Организм детей лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. К семи годам гибкость характеризуется большей амплитудой движений, процессы напряжения и расслабления мышц более слажены. Высокая подвижность суставов обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

В этом возрасте отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, составляющим основное содержание их игр.

К семи годам у большинства детей появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, взаимодействуют согласно правилам игры, проявляют навыки самоорганизации и взаимоконтроля.

Двигательная деятельность

- **Порядковые упражнения:** способы перестроения; самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения; перестроение четверками.
- **Общеразвивающие упражнения:** четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения; упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.
- **Основные движения.** Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.
- **Подводящие и подготовительные упражнения.** Ходьба: разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами; упражнения в равновесии; сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях; ходьба по гимнастической скамейке (боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине, приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок); ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты; ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.
- **Бег (охранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия):** через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по

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

- Прыжки (ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления): подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза; прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.
- Метание: отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами; метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами; точное поражение цели.
- Лазанье: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».
- Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр.
 - *Городки*. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.
 - *Баскетбол*. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.
 - *Футбол*. Способы передачи и владения мяча в разных видах спортивных игр.
 - *Настольный теннис, бадминтон*. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.
 - *Хоккей*. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения.
- Спортивные упражнения.
 - *Ходьба на лыжах*. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.
 - *Катание на коньках*. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. *Катание на самокате*. Отталкивание одной ногой.
 - *Катание на велосипеде*. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.

- Катание на санках.
- Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Первая младшая группа

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Вторая младшая группа

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Средняя группа

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Старшая группа

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Подготовительная группа

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Реализация рабочей программы по физическому развитию для детей от 2 до 3 лет проходит в следующих видах деятельности:

- НОД (102 занятия в год) в зависимости от педагогической ситуации и календарно-тематического плана МДОУ
- Образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах (ОДРМ)
- Совместной деятельности с педагогом
- Самостоятельной деятельности детей

Реализация рабочей программы по физическому развитию для детей от 3 до 7 (8) лет проходит в следующих видах деятельности:

- НОД (102 занятия в год) в зависимости от педагогической ситуации и календарно-тематического плана МДОУ
- Образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах (ОДРМ)
- Совместной деятельности с педагогом
- Самостоятельной деятельности детей.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

В МДОУ используются наиболее эффективные и доступные для детей дошкольного возраста всех видов и направленности **закаливающие мероприятия**. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур.

При организации закаливания учитываются следующие требования:

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий;
- разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы, а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) выделяется дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения увеличивается.

В общем объеме НОД и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице)

Модель организации двигательного режима

режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
утренняя гимнастика	ежедневно 4-5 минут	ежедневно 5-6 минут	ежедневно 6-8 минут	ежедневно 8-10 минут	ежедневно 10-12 минут
физическая культура НОД (занятия)	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
физическая культура НОД (занятия на улице)	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
физкультминутки во время занятий		3 -5 мин.	3 -5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.
прогулка	1 ч 25 мин	1ч 35 мин.	1 ч 30 мин	1ч. 30ми	1 ч. 30мин.
гимнастика пробуждения	4 мин	4 мин	5 мин	6 мин	10 мин
самостоятельная двигательная активность, подвижные игры	ежедневно 20—30 мин, индивидуально	ежедневно 20—30 мин, индивидуально	ежедневно 20—30 мин, индивидуально	ежедневно 30—40 мин, индивидуально	ежедневно 30—40 мин, индивидуально
физкультурный досуг		1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-35 мин	1 раз в месяц 35-40 мин.
спортивные упражнения, игры	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)				
физкультурный праздник	—	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

Организационные формы работы по физическому развитию

формы работы	особенности	интеграция образовательных областей
НОД	С учетом мониторинга воспитательно-образовательного процесса в учебном году планируется 108 физкультурных занятий Реализация программы определяет проведение 3-х занятий в неделю.	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	- утренняя гимнастика; - физкультминутки; - физические упражнения на прогулке; - подвижные игры на прогулке; - гимнастика после сна - закаливающие мероприятия и другие формы.	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Активный отдых	- физкультурные развлечения - спортивные досуги;	Речевое развитие

	- физкультурные праздники; - Дни здоровья	Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Элементарный туризм (старший возраст)	Проведение прогулок-походов 1 раз в квартал общей продолжительностью до 1,5 часов в зависимости от сезона и погодных условий.	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Самостоятельная двигательная деятельность	Планируется, организуется и контролируется воспитателем. Содержание и продолжительность подвижных игр и занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер занятий зависит от индивидуальных возможностей детей, их подготовленности и интересов; наличия физкультурного инвентаря и атрибутов для игр.	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Работа с семьей	Привлечение родителей к подготовке, участию и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий МДОУ. Проведение консультаций, тематических бесед, анкетирования по вопросам физического развития и другие формы.	Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие

Методические приемы работы по физическому развитию

Словесные приёмы

- Вопросы к детям.
- Команды.
- Пояснения.
- Указания.
- Названия упражнений.
- Звуковые ориентиры.
- Зрительные ориентиры
- Стихи
- Считалки
- Песенки

Наглядные приёмы

- Показ упражнений.
- Помощь.
- Имитация.
- Повторения упражнений.
- Использование наглядных пособий.
- Схемы, модели.

Игровые приёмы

- игровые упражнения
- занятие-игра
- дидактическая игра
- игры-путешествия
- игры-действия

- игры-воображения
- игры-путаницы
- игры с правилами

Здоровьесберегающие технологии, используемые в МДОУ

№	виды	особенности организации
Медико-профилактические		
	Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями	
1	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	дошкольные группы (ежедневно)
2	хождение по мокрым дорожкам после сна	дошкольные группы (ежедневно)
3	ходьба босиком	все группы (ежедневно)
4	облегченная одежда	все группы (ежедневно)
Профилактические мероприятия		
1	витамиотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2	витаминация 3-х блюд	все группы (ежедневно)
3	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	осенне-зимний период
4	полоскание рта после еды	все группы (ежедневно)
5	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
Медицинские		
1	мониторинг здоровья воспитанников	все группы (в течение года)
2	плановые медицинские осмотры	все группы (1 раз в год)
3	антропометрические измерения	все группы (2 раза в год)
4	профилактические прививки	по возрасту
5	организация и контроль питания детей	все группы (ежедневно)
Физкультурно- оздоровительные		
1	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	все группы (ежедневно)
2	зрительная гимнастика	все группы (ежедневно)
3	пальчиковая гимнастика	все группы (ежедневно)
4	дыхательная гимнастика	все группы (ежедневно)
5	динамические паузы	все группы (ежедневно)
6	релаксация	все группы (2-3 раза в неделю)
Образовательные		
1	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно

Реализация национально-регионального компонента

В целях повышения эффективности физического воспитания и оздоровления детей, в группах общеразвивающей направленности для детей от 5 до 6 и от 6 до 7 (8) лет реализуется национально-региональный компонент:

- в оздоровлении учитываются особенности климата, особенности развития воспитанников (в Карелии они имеют свои особенности.)
- проводится работа по ознакомлению воспитанников с карельскими подвижными играми, считалками, спортивными играми.

Данный компонент состоит из 4-х взаимосвязанных частей:

1. Занятия физической культурой.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
3. Активный отдых

4. Физкультурно-массовые мероприятия.

Оценка физических качеств

Мониторинг освоения детьми образовательной программы проводится два раза в год – 3 - 4 неделя сентября и 3 - 4 неделя апреля и предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическими работниками 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 наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе видов деятельности:

- коммуникативная деятельность (способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровая деятельность;
- познавательная деятельность (развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектная деятельность (развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественная деятельность;
- развитие физических качеств.

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

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

В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников по физическому развитию

- Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом МДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
- Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
- Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
- Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в МДОУ и семье: зоны физической активности, закаливающие процедуры, оздоровительные мероприятия и т.п.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ.
- Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
- Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в МДОУ.

- Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
- Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи МДОУ с медицинскими учреждениями.
- Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в МДОУ.
- Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с СОШ № 48 и участием медицинских работников.
- Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
- Проведение Дней открытых дверей, Дней здоровья, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ.
- Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
- Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программно-методическое обеспечение

Методические пособия

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду младшая группа, М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа, М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду старшая группа, М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа, М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений, М.: Мозаика-Синтез, 2015.
- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке, Москва, ТЦ «Сфера», 2015.
- Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких, М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Кравченко И.В., Домова Т.Л. Прогулки в детском саду младшая и средняя группы, Москва, ТЦ «Сфера», 2015
- Кравченко И.В., Домова Т.Л. Прогулки в детском саду старшая и подготовительная к школе группы, Москва, ТЦ «Сфера», 2015
- Зимонина В.Н. Расту здоровым, часть 1 ,2 Москва, ТЦ «Сфера», 2015
- Гуменюк Е.Н., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду, Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2013.

- Мосягина Л.И. Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста, Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2013
- Николаева Е.И., Федорук В.И. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2013
- Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Волгоград «Учитель», 2014
- Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2013
- Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2013.
- Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни, Москва, ТЦ «Сфера», 2013.
- Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика для детей 5-7 лет, Москва, ТЦ «Сфера», 2014
- Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2013
- Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду, Москва, ТЦ «Сфера», 2013
- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке, Москва, ТЦ «Сфера», 2012
- Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет, Волгоград, «Учитель», 2015г

Предметно-развивающая среда физкультурного зала для реализации физического развития

тип оборудования	наименование	количество (шт.)
для ходьбы, бега, равновесия	Дорожка со следами	1
	Скамейка гимнастическая: ширина 24 см, высота 30 см, ширина 24 см, высота 40 см, ширина 15 см, высота 30	3
	Дорожка с ребристой поверхностью ширина 21 см, длина 170 см	2
	Рефлекторный массажный коврик	5
для прыжков	Мат гимнастический: длина 200 см, ширина 100 см длина 100 см, ширина 50 см	4 1
	Батут детский: диаметр 102 см диаметр 120 см	1 1
	Скакалка: длина – 220 см цветные белые	8
для катания, бросания, метания, ловли	Кольцеброс	5
	Дартс:	15
	дротики на липучке	12
	дротики на магните	6
	шарики (на липучке)	31
	Набивной мяч - 0,5 кг.	5
Арабский мяч	15	
Кегли	34	

	Мешочек с песком масса -150 гр.	25
	Мяч резиновый: диаметр 80 мм диаметр 100мм	26 49
для ползания, лазания	Канат длина 200 см	2
	Дуга для подлезания	8
	Туннель	3
	Оборудование для подлезания, крепящееся к стойкам	1
для общеукрепляющих упражнений	Палка гимнастическая длина 60 см	30
	Длина 80 см	30
	Длина 100см	30
	флажки	30
	Куб пластмассовый малый	53
	Веревочка цветная	50
	Султанчики	100
для спортивных игр и упражнений	Обруч пластмассовый Диаметр 100см	20
	Диаметр 80см	30
	Диаметр 60 см	30
	Гантели пластмассовые	50
	Ракетка для настольного тенниса	6
	Мяч футбольный	3
	Набор «Бадминтон»	12
	Клюшки хоккейные	30
	шайба	4
	Ворота хоккейные	2
	Лыжи	8 пар
	для подвижных игр и соревнований	факел
Олимпийский флаг		1
Веревочка короткая		60
Конусы		10
бубен		2
Корзины для эстафет		3
учебно – методическое пособие	Картотека подвижных игр	1
	Картотека считалок	1
	Картотека стихов и загадок о спорте	1
	Картотека физкультминуток	1
	Картотека комплексов утренней гимнастики	5