

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солнышко»

ПРИНЯТО:

педагогическим советом

Протокол №1

от «29» августа 2024г.



Рабочая программа образовательной деятельности детей 4-8 лет
область «Физическое развитие»
на 2024 – 2025 учебный год

Разработчик программы:
инструктор по физической культуре
Виноградова Е.Б

Смоленская область
г. Гагарин.

Содержание:

I. Пояснительная записка	4
II. Целевой раздел	
• Цели и задачи реализации программы	5
• Принципы и подходы в организации образовательного процесса	6
• Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	9
• Интеграция образовательных областей	12
• Планируемые результаты освоения воспитанниками образовательной программы дошкольного образования	12
III. Содержательный раздел	
• Учебный план	17
• Региональный компонент	17
• Содержание учебного плана	19
• Система педагогической диагностики достижения воспитанниками планируемых результатов освоения программы	26

IV. Организационный раздел

- Формы, способы, методы и средства реализации программы _____26
 - Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса _____28
 - Обеспечение безопасности и санитарно-гигиенические условия проведения НОД во время занятий в спортивном зале (на улице) _____31
 - Методические рекомендации для занятий с детьми с отклонениями в здоровье _____34
 - Условия реализации рабочей программы _____39
 - Планирование физического развития детей по разделам _____43
 - Список литературы _____
- 68

I. Пояснительная записка

Рабочая программа построена на основе учета конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов, Федеральной образовательной программой дошкольного образования и Образовательной программой МБДОУ «Детский сад «Солнышко»

Рабочая программа по физическому развитию детей среднего и старшего дошкольного возраста разработана в соответствии с

- ОПДО МБДОУ «Детский сад «Солнышко»;
- программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г.;
- программой «От рождения до школы» Инновационная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой-6-е изд., доп.- М.; МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021-368с.;
- программой развития МБДОУ «Детский сад «Солнышко»;
- парциальной программой по краеведению для детей старшего дошкольного возраста;

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4-5, 5-6 и 6-7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития

ребенка.

Программа:

- обеспечивает единое для Российской Федерации содержание ДО и планируемые результаты освоения образовательной программы ДО.

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- строится с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Срок реализации программы 1 год.

II. Целевой раздел

2.1. Цели и задачи реализации программы

Цель программы – разностороннее развитие ребенка, сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, становление ценностей здорового образа жизни с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей Российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Достижение поставленной цели обеспечивает решение оздоровительных, образовательных, развивающих и

воспитательных задач через приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям Российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни: овладение его элементарными нормами и правилами, закаливание детского организма.

Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, широкого круга игровых действий; развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости) с учетом их индивидуальных возможностей и склонностей, формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах; формирование осознанности ценности здорового образа жизни ; развитие внимания, мышления, памяти.

Развивающие задачи направлены на всестороннее развитие гармоничной личности ребенка, развитие детского творческого самовыражения в игровых действиях, способности к самоконтролю, самооценке ; развитие адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, воли к победе, самостоятельности, воспитание интереса и любви к спорту; воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек, воспитание патриотизма, уважения и гордости за свою страну, малую родину.

Задачи решаются в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств , формирование

предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

2.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

В соответствии с ФГОС ДО Программа построена на следующих принципах:

1. Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
2. Принцип комплексного решения задач по охране жизни и укреплению здоровья детей;
3. Принцип уникальности детства как важного этапа в общем развитии человека;
4. Принцип возрастного соответствия;
5. Признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
6. Принцип позитивной социализации детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
7. Учет этнокультурной ситуации развития детей;
8. Комплексно – тематический принцип построения образовательного процесса;
9. Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
10. Принцип преемственности между возрастными дошкольными группами детского сада и школой.

Программа так же базируется на основных принципах образовательной области по физическому развитию.

Дидактические	Специальные	Гигиенические
- систематичность и последовательность; - развивающее обучение; - доступность; - воспитывающее обучение; - учет индивидуальных и возрастных особенностей; - сознательность и активность ребенка; - наглядность.	- непрерывность; - последовательность наращивания тренирующих воздействий; - цикличность.	- сбалансированность нагрузок; - рациональность чередования деятельности и отдыха; - возрастная адекватность; - оздоровительная направленность всего образовательного процесса; - осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Чтобы занятия по физическому воспитанию не выпадали из общей направленности образовательного процесса, и одновременно с этим успешно решали узко предметные задачи физической культуры, необходимо использовать эффективные методы и приемы, при помощи которых можно осуществлять формирование универсальных учебных действий у воспитанников без ущерба для остальных задач образовательной деятельности по физическому воспитанию.

Любое занятие имеет огромный потенциал для решения новых задач. Занятие всегда интересно тогда, когда оно современно в самом широком понимании этого слова. Современный – это и совершенно новый, и не теряющий связи с прошлым, одним словом, он обязательно закладывает основу для будущего.

1. Системно-деятельный подход – это игра ведущая деятельность дошкольного возраста.

2. Личностно-ориентированный подход подразумевает ориентацию на обучение, воспитание и развитие всех детей с учетом их индивидуальных способностей: возрастных, физиологических, психологических, интеллектуальных; образовательных потребностей, ориентацию на разный уровень сложности программного материала, доступного детям; отношение к каждому ребенку как к уникальной индивидуальности.
3. Компетентностный подход. В последние годы в педагогике утвердился компетентностный подход. В качестве целевого ориентира, показателя результативности и качества образования детей старшего дошкольного возраста рассматриваются начальные компетентности ребенка – интегративные личностные характеристики, определяющие его способность к решению разнообразных доступных жизненных программ. В системе начальных компетентностей ребенка выделяют начальные ключевые и начальные специальные (допредметные) компетентности. Важным компонентом компетентности для ребенка являются не только знания, умения и навыки, но и мотивация, и эмоционально-волевая сферы.

2.3. Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает две возрастные ступени психофизического развития детей:

Средний дошкольный возраст – 4-5 лет	Старший дошкольный возраст – 5-6 лет	Подготовительный к школе возраст – 6-8 лет
--------------------------------------	--------------------------------------	--

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной

задачи, но они еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. 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. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все 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 ребенка его движения становятся все 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 ребенка 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 ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной

оценке, дети начинают понимать связь между способами 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. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а так же 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.

Подготовительный к школе возраст (6 – 7 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году жизни у ребенка 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. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все 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 ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать гармонию и красоту. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

2.4 Интеграция образовательных областей

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

Социально-коммуникативное развитие: развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснять правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

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

Речевое развитие: обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений, упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие: обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.5. Планируемые результаты освоения воспитанниками образовательной программы дошкольного образования

Средний дошкольный возраст 4 -5 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:

- ✓ Элементарные навыки соблюдения правил гигиены.
- ✓ Элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- ✓ Элементарные правила приема пищи.
- ✓ Представления о понятиях «здоровье» и «болезнь».
- ✓ Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- ✓ Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура. К концу года дети могут:

- ✓ Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы различными способами правой и левой рукой.
- ✓ Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.
- ✓ Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- ✓ Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ✓ Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- ✓ Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.

- ✓ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- ✓ Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.
- ✓ Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- ✓ Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Старший дошкольный возраст 5-6 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:

- ✓ Навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- ✓ Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки; при кашле и чихании прикрывает нос и рот 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.

Физическая культура. К концу года дети могут:

- ✓ Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.
- ✓ Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

- ✓ Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 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.
- ✓ Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- ✓ Кататься на самокате.
- ✓ 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 занятий (в свободное время).

Подготовительный к школе возраст 6 -7 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года могут быть сформированы:

- ✓ 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 закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные

привычки.

Физическая культура. К концу года дети могут:

- ✓ Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- ✓ Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, 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 -5м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12м, 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.
- ✓ Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- ✓ Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- ✓ Ребенок умеет анализировать, комбинировать движения; оценивает значение того или иного действия для достижения намеченной цели.

III. Содержательный раздел

3.1. Учебный план

Рабочая программа по физическому развитию предполагает проведение физкультурных занятий три раза в неделю в каждой возрастной группе. Исходя из учебного года (с 1 сентября по 31 мая) количество часов, отведенных на физкультурные занятия, будет равняться 108 часам для каждой возрастной группы. Гибкий режим дня учитывает возрастные психофизические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивает взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

	Организованная образовательная деятельность		
Базовый вид деятельности	Периодичность		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	3 раза в неделю по 20 мин	3 раза в неделю по 25 мин	3 раза в неделю по 30 мин

3.2. Региональный компонент (для детей 6-7 лет)

Региональный компонент основан на парциальной программе по краеведению для детей старшего дошкольного возраста «Край Смоленский».

Содержание дошкольного образования в ДООУ включает в себя вопросы истории и культуры родной страны, города, природного, социального и рукотворного мира, который с детства окружает ребенка. Смоленский край издавна славится своей историей и культурой. Все это направляет деятельность ДООУ на знакомство с историей и традициями, достижениями выдающихся земляков. Нашему земляку Ю.А.Гагарину посвящен цикл развлечений и досугов в канун его дня рождения и «Дня космонавтики», широко представлена работа по ознакомлению детей с физкультурно-спортивными традициями страны, города.

Участие в традиционных мероприятиях по патриотическому воспитанию

Тема мероприятия	Сроки проведения	Уровень организации	Взаимодействие с другими участниками образовательного процесса
Знакомство дошкольников со спортивными традициями нашей страны, города	Сентябрь - май	ДОУ	Воспитатели, родители.
Знакомство дошкольников с традиционными играми народов мира.	Ноябрь - декабрь	ДОУ	Воспитатели, муз. руководители.
Знакомство дошкольников с действующими спортсменами города.	Декабрь – февраль	ДОУ	Воспитатели, родители
Мероприятия, посвященные дню Российской армии и Военно-морского флота.	Февраль	ДОУ	Воспитатели, муз. руководители.
Знакомство дошкольников с	Март - апрель	ДОУ	Воспитатели, родители

играми юности Ю.А.Гагарина			
Мероприятия, посвященные «Дню космонавтики».	апрель	Муниципальный, ДОУ	Воспитатели, муз. руководители, родители.
Знакомство старших дошкольников с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (готов к труду и обороне).	Январь - май	Муниципальный, ДОУ	Воспитатели, родители
Мероприятия, посвященные Дню Победы.	май	ДОУ	Воспитатели, муз. руководители, родители.

3.3. Содержание учебного плана

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 так же с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей

здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Средний дошкольный возраст 4 – 5 лет

Становление ценностей здорового образа жизни.

1. Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
2. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
3. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
4. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я промочил ноги на улице – значит у меня может начаться насморк», «Я чищу зубы – значит они будут крепкими и здоровыми»).
5. Формировать представление о ЗОЖ.
6. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при травме и др.

Физкультурные занятия и упражнения.

1. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком.

3. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
4. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
5. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
6. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры.

1. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.
2. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
3. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
4. Развивать интерес к подвижным играм, воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества.
5. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Старший дошкольный возраст 5 – 6 лет

Становление ценностей здорового образа жизни.

1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
2. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
3. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
5. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
6. Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Физкультурные занятия и упражнения.

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Учить лазать по гимнастической стенке меняя темп.
7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры.

1. Прививать интерес к физической культуре и желание заниматься физкультурой и спортом.
2. Продолжать знакомить с различными видами спорта, поддерживать интерес к ним. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
3. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
4. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.
5. Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
6. Учить ориентироваться в пространстве.
7. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам.

8. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
9. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах.

Подготовительный к школе возраст 6 -7 лет

Становление ценностей здорового образа жизни.

1. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании).
2. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Развивать умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
3. Формировать представление об активном отдыхе.
4. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
5. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физкультурные занятия и упражнения.

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
2. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

5. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
6. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
7. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном инструктором темпе.
8. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
9. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Спортивные и подвижные игры.

1. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжить знакомить с различными видами спорта.
2. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
3. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
4. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
5. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
7. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис,

хоккей, футбол).

3.4. Система педагогической диагностики достижения воспитанниками планируемых результатов освоения программы.

Требования ФОП ДО к педагогической диагностике физического воспитания детей предполагает произвольную форму ее проведения. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач (ФГОС ДО):

- 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 дошкольном образовательном учреждении используются различные методы диагностики и оценки показателей эффективности физического воспитания. С целью определения индивидуальных способностей детей инструктор по физической культуре два раза в год проводит диагностику физического развития дошкольников.

http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2019_Chrebak_Ped-metodi-diagn_FR.pdf

(Щербак А.П. «Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста:» - методические рекомендации / А.П.. Щербак. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. – 40с.)

IV. Организационный раздел

4. 1. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые; - тематические; - учебно-тренировочные; - тренировочные; - контрольные; - комбинированные; - нетрадиционные; - валеологические; - походы. Общеразвивающие упражнения: - с предметами; - без предметов; - сюжетные; - имитационные; - ритмические; - не традиционные. Подвижные игры: - традиционные;	Беседы. Индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика: - классическая; - игровая; - полоса препятствий; - музыкально-ритмическая; - аэробика; - имитационная. Физкультминутки. Динамические паузы. Гимнастика после дневного сна. Упражнения: - коррегирующие; - классические; - коррекционные; Закаливание. Подвижные игры.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседы. Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных кружках, секциях. Закаливание.

- не традиционные (придуманные детьми или совместно с педагогом); - народные; - дидактические. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения.	Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Спортивные праздники, развлечения, досуги. Спортивные соревнования. Проекты.		
---	---	--	--

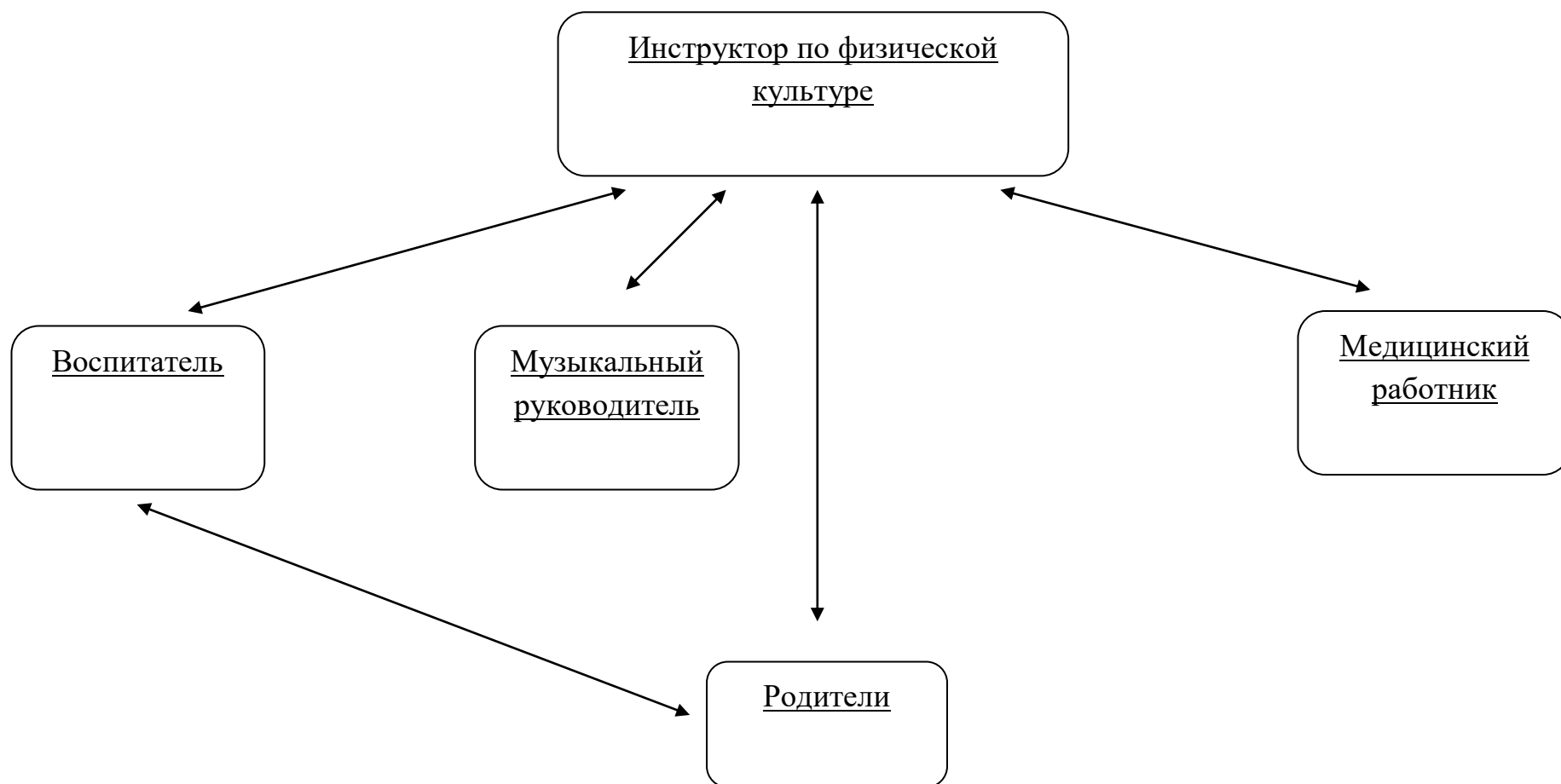
**Продолжительность и распределение количества досуговых мероприятий, развлечений, праздников
в разных возрастных группах в год**

Возрастная группа	Количество проведения			Продолжительность проведения		
	досуг	развлечение	праздник	досуг	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в месяц	1 раз в два месяца	1 раз в квартал	20-25 мин	25-30 мин	до 40 мин
Старшая	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в квартал	25-30мин	30-40 мин	До 50 мин
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	1 раз в два месяца	1 раз в квартал	30-35 мин	40-45 мин	до 1 часа

4.2 Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Схема взаимодействия участников образовательного процесса



Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы ничего не было в руках и во рту, перед занятием дети посетили туалет. Перед занятием воспитатель проводит контроль самочувствия воспитанников.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область.

Воспитатель помогает в организации и проведении физкультурных праздников и развлечений.

Воспитатель поддерживает тесную связь с семьями воспитанников.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную двигательную деятельность. Музыкальное сопровождение занятий способствует увеличению моторной плотности занятия, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, помогает красиво и грациозно выполнять физические упражнения, согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением.

Совместно с музыкальным руководителем организуются праздники и развлечения.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и родителей.

Именно родители составляют первую общественную среду ребенка, являются основными воспитателями, от позиции которых во многом зависит развитие ребенка. Основной задачей работы с родителями является «Осуществление преемственности ДООУ и семьи в создании условий, обеспечивающих охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, приобщение детей к ценностям здорового образа жизни».

Формы взаимодействия инструктора по физической культуре и родителей:

- родительские собрания;
- дни открытых дверей;
- семинары, практикумы, консультации;
- индивидуальные консультации, беседы;
- совместные праздники, развлечения, Дни здоровья;
- фото, видео отчеты;
- интернет-общение.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- физическое состояние детей посещающих детский сад;
- профилактика заболеваний;
- предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

4.3. Обеспечение безопасности и санитарно-гигиенические условия проведения НОД во время занятий в спортивном зале (на улице)

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

Материалы и оборудование:

1. Все оборудование: гимнастические стенки, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.
2. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.
3. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.
4. Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.
5. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
6. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг., а так же привлекать детей к труду, предоставляющему угрозу инфицирования.

Санитарно-гигиенические условия:

1. Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно светлым, с использованием искусственного и естественного освещения.
2. Перед каждым занятием должна проводиться влажная уборка и проветривание помещения.
3. Должна быть удобная, не сковывающая движения и не затрудняющая теплообмен одежда.
4. Должна быть удобная, не скользкая обувь без каблука.
5. Не должно быть посторонних предметов в карманах (мелкие игрушки и др.), на теле (бусы, цепочки, лишние висящие украшения на волосах и др.) или одежде (значки, булавки и др.), волосы должны быть убраны, очки у плохо видящих детей должны быть закреплены на затылке резинкой.

Требования к организации занятий:

1. Занятия должны проводиться с учетом индивидуальных особенностей детей по результатам систематической (2 раза в год) их диспансеризации.
2. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, инструктор должен обеспечить правильный показ движения.
3. При выполнении новых или сложных упражнений должна выполняться правильная страховка со стороны инструктора, воспитателя.
4. При выполнении упражнений на снарядах и тренажерах под ними должны находиться гимнастические маты.
5. При организации занятий следует следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
6. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра инструктора, воспитателя.
7. Следить за организованным входом и выходом детей из зала.
8. При проведении занятия следует следить за правильным выбором места проведения и местом расположения инструктора так, чтобы в поле зрения находились все дети.
9. При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
10. Инструктор (воспитатель) должен осуществлять постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки у детей во время занятия.
11. При организации занятия следует постоянно следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, следует предложить ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
12. Инструктор (воспитатель) в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения и техникой безопасности на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Недостаточность внимания к созданию условий физического воспитания может привести не только к ошибкам, но и повлечь за собой различные травмы, навредить здоровью ребенка. Поэтому организация занятий по физической культуре детей требует строгого соблюдения правил техники безопасности.

Таким образом, для предотвращения травматизма детей на физкультурных занятиях должны соблюдаться все правила организации занятия, требования к методике преподавания физической деятельности, соблюдение санитарно-гигиенических условий и форм одежды. Обязательный систематический врачебный контроль над физическим состоянием детей, осознанно оценивать значение страховки и помощи; место занятия, инвентарь и оборудование должно находиться в удовлетворительном состоянии.

4. 4. Методические рекомендации для занятий с детьми с отклонениями в здоровье

Контроль здоровья детей:

1. Рекомендации по режиму двигательной активности ребенка формируются на основе комплексной оценки его физического состояния (диагностики), проводимой медицинским и педагогическим персоналом дошкольного учреждения.
2. Допуск детей к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний осуществляется врачом с указаниями особенностей его двигательного режима и рекомендациями по подбору упражнений.
3. Эффективность занятий физическими упражнениями оценивается количественными (хронометрирование, построение физиологической кривой занятия) и качественными (медико-педагогический анализ занятия) характеристиками.
4. В процессе занятий детей физическими упражнениями педагогом осуществляется визуальный контроль их состояния.

Лечебная физкультура в дошкольном учреждении

В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Уже в дошкольном возрасте многие дети имеют нарушения речи, задержанное психическое развитие, заболевания сердечно-сосудистой системы.

Эти дети не могут и не должны быть изолированы от сверстников. Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса.

Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении занятий требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года все дети проходят медицинское обследование, которое позволяет определить степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

1. Дефекты осанки. Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями или дефектами осанки (Осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека; ведущими факторами, определяющими осанку человека, являются положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры; в дошкольном возрасте осанка имеет неустойчивый характер). Исправление различных нарушений осанки – процесс сложный и длительный, поэтому в дошкольном возрасте широко применяются упражнения для профилактики и предотвращения данного заболевания.

Исправление дефектов осанки достигается специальными упражнениями, эффективность таких упражнений во многом зависит от исходных положений (лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях). Для создания физиологических предпосылок восстановления правильного положения тела используют упражнения для мышц спины и брюшного пресса преимущественно в положениях разгрузки, т.е. не связанных с сохранением вертикальной позы, что создает возможность закрепить максимальную коррекцию. В лечении больных детей применяются специальные корригирующие гимнастические упражнения двух типов – симметричные и асимметричные.

К *симметричным* корригирующим упражнениям относятся такие, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба. Их корригирующий эффект связан с неодинаковым напряжением мышц при попытке сохранить симметричное положение частей тела при сколиозе: мышцы на стороне выпуклости напрягаются более интенсивно, а на стороне вогнутости несколько растягиваются. Симметричные упражнения не нарушают возникающие у больного компенсаторные приспособления и не приводят к развитию противоискривлений. Важным преимуществом является относительная простота методики проведения и подбора, не требующая учета сложных биомеханических условий работы деформированного опорно-двигательного аппарата при сколиозе.

Ассиметричные корригирующие упражнения позволяют сконцентрировать их лечебное действие локально, на данном участке позвоночного столба. Подбор ассиметричных упражнений должен проводиться врачом и инструктором лечебной физкультуры со строгим учетом локализации процесса и характера действия подобранных упражнений на кривизну позвоночника. Обязательным является включение в занятие дыхательных упражнений как статических, так и динамических, тем более что сколиотический процесс не редко сочетается с заболеваниями органов дыхания и выраженными нарушениями дыхательной функции.

В ряде случаев лечебная задача исправления имеющегося дефекта позвоночника не может быть решена без увеличения подвижности позвоночника, его мобилизации. Для этого используются упражнения в ползании на четвереньках, смешанные висы и упражнения на наклонной плоскости.

2. Плоскостопие – деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты ее сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой переднего отдела стопы.

Лечебную физкультуру назначают при всех формах плоскостопия, обеспечивая нормализацию двигательной сферы, увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышение физической работоспособности. В методике лечебной физкультуры сочетают специальные упражнения с общеразвивающими, проводимыми из соответствующих исходных положений. Эффективны упражнения с захватыванием мелких предметов пальцами ног и их переключиванием, катанием подошвами ног палки и т.д. Для закрепления достигнутых результатов коррекции используют упражнения в специальных видах ходьбы на носках, пятках, с параллельной постановкой стоп. Исправлению положения пятки способствуют специальные приспособления, применяемые во время занятий лечебной физкультурой, такие, как ребристые доски, скошенные

поверхности и т.д. Все специальные упражнения включаются в содержание занятий вместе с общеразвивающими упражнениями с возрастающей дозировкой.

3. Заболевания органов дыхания. Болезни дыхательной системы занимают одно из ведущих мест в патологии детского возраста.

Средствами лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания являются специальные дыхательные упражнения:

- дыхательные упражнения с удлиненным и ступенчато – удлиненным выдохом;
- дыхательные упражнения с произнесением на выдохе ряда дрожащих, шипящих и свистящих звуков;
- дыхательные упражнения с урежением и задержкой дыхания на выдохе;
- упражнения в расслаблении;
- физические упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки;
- дренажные упражнения;
- корригирующие упражнения.

Все специальные средства применяются в сочетании с общеразвивающими упражнениями, подбор которых определяется периодом заболевания, возрастом ребенка, его индивидуальными особенностями и переносимостью физических нагрузок.

4. Заболевания сердечно-сосудистой системы.

Физические упражнения способствуют улучшению коронарного кровообращения. Даже при физических упражнениях минимальной интенсивности мышечный кровоток может увеличиваться в 10- 15 раз.

Физические упражнения динамического и циклического характера, выполняются с низкой и умеренной интенсивностью, имеют оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему в целом. Используются так же разные физические упражнения, которые охватывают преимущественно средние и большие группы мышц в исходных положениях: сидя, стоя, лежа; используют различные виды ходьбы: простая, усложненная; ритмичный и дозированный бег в спокойном темпе. Рекомендуются дозированные прогулки, терренкур, ближний туризм, прогулки на лыжах, коньки, плавание, дозированные подвижные и спортивные игры.

Особое внимание обращают на развитие навыков правильного дыхания.

Следует исключить статические и резкие напряжения, ускорение темпа выполнения упражнений.

Широко используются подвижные игры общефизического воздействия для общего укрепления организма.

Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, напряжением, на блочных тренажерах, а в случае сосудистых поражений – также положение вниз головой.

5.Нарушение речи.

В программу физического развития детей с нарушением речи помимо обязательного раздела по физической культуре, соответствующего возрасту, входят и специальные упражнения и задания на устранение этого недостатка, которые обязательно проводятся с логопедом и воспитателем данной группы.

Начальная диагностика физического развития говорит о том, что у детей с нарушением речи нарушена координация движений, ослаблено внимание, слабый мышечный аппарат. Но из опыта работы можно сделать следующие выводы: если ребенок регулярно посещает детский сад, усваивает программу физического развития, соответствующую возрасту, то ничем не отличается от других детей его возраста, кроме разговорной речи. Некоторые дети имеют уровень физического развития выше среднего.

Совместное обсуждение результатов диагностики с логопедом, педагогами групп позволяет наметить перспективный план коррекционно-образовательной работы на занятиях по физической культуре.

Основой успех в работе с детьми с отклонениями в речевом развитии заключается в индивидуальном подходе к каждому ребенку. Некоторые дети не могут быстро уяснить структуру движения даже при помощи показа, рассказа, демонстрации, или же им не хватает времени – таким детям необходима индивидуальная работа с инструктором. Особое внимание следует уделить развитию мелкой моторики рук, правильному дыханию, закаливанию.

Лечебную физкультуру любого направления целесообразно сочетать с массажем, который усиливает лечебный эффект физических упражнений.

4.5. Условия реализации рабочей программы

В детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровьясбережения и здоровьяукрепления. В ДОУ имеется один физкультурный зал, спортивная площадка, плавательный бассейн, оснащенные оборудованием и инвентарем и предназначенные для проведения НОД , спортивных праздников и развлечений.

Технические характеристики

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	
Освещение естественное	имеется
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется

Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется

Функциональное использование:

- все формы работы инструктора по физической культуре.

Развивающая предметно – пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участками и т.п.), материалами, оборудованием, инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФОП ДО развивающая предметно – пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Развивающая предметно – пространственная среда должна быть:

- ✓ Содержательно – насыщенной, т.е. включать средства обучения (в том числе технические материалы, а так же инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование).
- ✓ Трансформируемой, обеспечить возможность разнообразного пользования составляющих развивающей предметно – пространственной среды в разных видах детской деятельности.
- ✓ Доступной, обеспечить свободный доступ воспитанников (к играм, игрушкам, материалам, тренажерам).
- ✓ Безопасной, все элементы развивающей предметно – пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими, как санитарно – эпидемиологические правила и нормативы.

✓ Эстетически привлекательной.

Развивающая предметно – пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала, спортивного уголка, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического развития.

Физкультурный зал соответствует государственным санитарно – эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. Физкультурный зал наполнен необходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью.

Таблица перечня имеющегося оборудования

№	Наименование	Количество (шт)
Инвентарь (постоянные ориентиры)		
1.	Мешочки с песком для метания	Не менее 25
2.	Мячи резиновые (диаметр 20 см)	Не менее 25
3.	Пластмассовые шарики	60
4.	Мячи для метания	Не менее 20
5.	Мячи резиновые (диаметр 10 см)	Не менее 20
6.	Массажные мячи (диаметр 7, 5 см)	Не менее 20
7.	Массажные мячи (диаметр 20 см)	Не менее 20
8.	Мячи для большого тенниса	Не менее 10
9.	Мячи для настольного тенниса	Не менее 25
10.	Волейбольные мячи	2

11.	Баскетбольные мячи	2
12.	Набивные мячи (1 кг)	10
14.	Фитболы	10
15.	Обручи (большие)	15
16.	Обручи (малые)	Не менее 25
17.	Дуги для подлезания разных размеров	12
18.	Гимнастические палки	Не менее 25
19.	Скакалки короткие	Не менее 25
20.	Скакалки длинные	3
21.	Флажки	Не менее 25
22.	Султанчики	Не менее 25
23.	Погремушки с удобной ручкой	Не менее 25
24.	Кольцеброс	1
25.	Кольцеброс с конусами	5
26.	Кегли	10
27.	Булава пластмассовая	Не менее 30
28.	Ракетки для настольного тенниса (наборы)	Не менее 10
29.	Степ доски	20
30.	Сетка волейбольная	1
31.	Тоннель	3
32.	Канаты (разного диаметра)	3
33.	Кубики пластмассовые	25

34.	Кубики деревянные большого размера	3
35.	Ребристая доска	1
36.	Гимнастическая скамейка	4
37.	Балансиры	10
38.	Массажеры для ног	10
39.	Гантели пластмассовые	25 пар
40.	Набор для игры в «Городки»	2
41.	Лыжи	Не менее 20 пар
42.	Клюшки	Не менее 20
43.	Шайбы	Не менее 10
44.	Корзины малые	6
45.	Корзины большие	2
46.	Ракетки для «Бадминтона»	6

4. 6. Планирование физического развития детей по разделам

Требования ФОП ДО определяют перечень физических упражнений, которые должны включаться в планирование физического развития детей по следующим разделам:

- 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения);
- 2) подвижные игры;
- 3) спортивные упражнения;

4) спортивные игры.

***Планирование включения основных движений в систему
физического воспитания детей дошкольного возраста (ФОП ДО)***

Физическое упражнение	Возраст			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Основные движения				
<i>бросание, катание, ловля, метание</i>				
прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	+			
скатывание мяча по наклонной доске	+			
катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях	+			
прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами	+			
ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой	+			
прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой)			+	

прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см		+		
прокатывание набивного мяча			+	
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	+			
прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога		+		
прокатывание обруча друг другу в парах		+		
прокатывание обруча, бег за ним и ловля			+	
бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой	+			
бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		+		
подбрасывание мяча вверх и ловля его	+	+		
подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол		+		
подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд			+	
бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз				+
бросание мяча о землю и ловля его	+			

отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд		+		
отбивание мяча об пол на месте 10 раз			+	
ведение мяча 5-6 м			+	
ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу				+
ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)				+
бросание и ловля мяча в парах	+	+		
бросание мяча двумя руками из-за головы сидя		+		
бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м	+			
попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м		+		
метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы			+	
метание в цель из положения стоя на коленях и сидя				+
метание в движущуюся цель				+
метание (бросание) вдаль	+	+	+	+

бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой	+			
бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		+		
подбрасывание мяча вверх и ловля его	+	+		
подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол		+		
подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд			+	
бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз				+
бросание мяча о землю и ловля его	+			
отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд		+		
отбивание мяча об пол на месте 10 раз			+	
ведение мяча 5-6 м			+	
ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу				+
ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)				+
бросание и ловля мяча в парах	+	+		
бросание мяча двумя руками из-за головы сидя		+		

бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м	+			
попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м		+		
метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы			+	
метание в цель из положения стоя на коленях и сидя				+
метание в движущуюся цель				+
метание (бросание) вдаль	+	+	+	+
перебрасывание мяча через сетку	+			
перебрасывание мяча друг другу в кругу		+		
перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях			+	
передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях			+	
передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе				+
прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей				+
перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками, одной рукой от плеча				+

перебрасывание мяча из одной руки в другую			+	
передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую				+
перебрасывание мяча через сетку			+	
забрасывание мяча в баскетбольную корзину			+	+
скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет		+		
катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу				+
<i>ползание, лазанье</i>				
ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой)	+			
ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь		+	+	
руками				
ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		+	+	
ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени			+	

ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м)			+	
ползание по гимнастической скамейке, за катящимся мячом	+			
ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад				+
проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	+			
пролезание в обруч разными способами				+
ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	+			
ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени			+	
влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	+			
подлезание под дугу (веревку, обруч), не касаясь руками пола	+	+	+	
проползание под скамейкой			+	
переползание через несколько предметов подряд			+	
ползание на животе			+	

ползание на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами				+
влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек		+		
лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом			+	
влезание на гимнастическую стенку до				+
верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом				
переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево		+	+	
перелезание с пролета на пролет по диагонали				+
лазание по веревочной лестнице				+
выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)				+
влезание по канату на доступную высоту				+
<i>ходьба</i>				

ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, "змейкой", с поворотом и сменой направления)	+			
ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа		+	+	+
ходьба гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед				+
ходьба на носках	+	+	+	
ходьба на пятках		+	+	
ходьба на внешней стороне стопы		+	+	
ходьба высоко поднимая колени	+		+	
ходьба в полуприседе			+	
ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях				+
ходьба приставным шагом		+	+	
ходьба перешагивая предметы, с остановкой по сигналу	+	+		
ходьба чередуя мелкий и широкий шаг		+		
ходьба "змейкой"		+	+	
ходьба в противоположную сторону		+		
ходьба со сменой ведущего		+		

ходьба парами друг за другом, в разных направлениях	+			
ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	+			
ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)		+		
ходьба с закрытыми глазами 3-4 м			+	
ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад				+
ходьба по наклонной доске	+			
ходьба в чередовании с бегом	+	+		
<i>бег</i>				
бег группами и по одному за направляющим	+			
бег в колонне по одному		+	+	+
бег врассыпную	+	+	+	+
бег "змейкой"			+	
бег со сменой темпа	+			
бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп		+	+	
бег по кругу	+	+		
бег обегая предметы	+	+		
бег между двух или вдоль одной линии	+			

бег со сменой направления	+			
бег с остановками	+			+
бег мелким шагом	+		+	
бег широким шагом			+	
бег на носках	+	+		
бег высоко поднимая колени		+	+	+
бег с захлестыванием голени назад				+
бег выбрасывая прямые ноги вперед				+
бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по- турецки, лежа на спине, головой к направлению бега)				+
бег на месте		+		
бег в парах		+	+	+
бег наперегонки				+
непрерывный бег 1-1,5 мин		+		
непрерывный бег 1,5-2 мин			+	
убегание от ловящего	+			
ловля убегающего	+			
бег в течение 50-60 с	+			
быстрый бег 10-15 м	+			
быстрый бег 10 м 2-3-4 раза			+	
быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами				+
медленный бег 120-150 м	+			

медленный бег 150-200 м		+		
медленный бег 250-300 м			+	
медленный бег до 2-3 минут				+
бег на скорость 20 м		+	+	
бег по пересеченной местности				+
челночный бег 2×5 м		+		
челночный бег 2×10 м			+	
челночный бег 3×10 м			+	+
<i>прыжки</i>				
прыжки на двух и на одной ноге	+	+		
прыжки на месте	+	+		
прыжки продвигаясь вперед на 2-3 м	+			
прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону	+			
прыжки с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный		+		
над головой				
20 подпрыгиваний с небольшими перерывами		+		
подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м		+		
подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом				+

подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь			+	+
подпрыгивание на одной ноге			+	
подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной			+	
подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок			+	
подпрыгивание на месте 30-40 раз поряд 2 раза			+	
подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз			+	
подпрыгивания вверх из глубокого приседа				+
прыжки в длину с места	+	+	+	+
прыжки в длину с разбега			+	+
прыжки через 2 линии (расстояние 25-30 см	+			
прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м			+	
прыжки на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м			+	
прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой	+			

прыжки через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см)	+			
спрыгивание (высота 10-15 см)	+			
спрыгивание со скамейки		+		
спрыгивание с высоты в обозначенное место			+	
перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см)	+			
перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см)		+		
перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)			+	
перепрыгивание с места предметы высотой 30 см			+	
впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами			+	
впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага				+
прыжки в высоту с разбега			+	+
перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см)			+	
перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом			+	+

прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку			+	
прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них				+
пробегание под вращающейся длинной скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места				+
вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание				+
пробегание под вращающейся скакалкой парами				+
прыжки через обруч, вращая его как скакалку				+
<i>упражнения в равновесии</i>				
ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м)	+			
ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) приставным шагом	+			
ходьба по гимнастической скамье	+			
пробегание по скамье			+	
ходьба по ребристой доске	+	+		
ходьба по наклонной доске	+	+		
ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		+	+	

ходьба по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны)		+		
ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом				+
ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки				+
ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок				+
ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки			+	+
ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу	+			
ходьба по шнуру	+			
ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой			+	
ходьба по плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом	+			
ходьба с выполнением заданий	+			

(присесть, встать и продолжить движение)				
ходьба по на носках	+			
ходьба по с остановкой	+			
стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе		+		
стойка на гимнастической скамье на одной ноге			+	
поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье			+	
пробегание по наклонной доске вверх и вниз		+		
кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны		+		
кружение парами, держась за руки			+	
кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы				+
стойка "ласточка"			+	+
стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза				+
подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч				+

прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком				+
--	--	--	--	---

Планирование включения общеразвивающих упражнений в систему физического воспитания детей дошкольного возраста (ФОП ДО)

Физическое упражнение	Возраст			
Общеразвивающие упражнения	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	+	+	+	+
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	+	+	+	+
упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса	+	+	+	+

Планирование включения музыкально-ритмических упражнений в систему физического воспитания детей дошкольного возраста(ФОП ДО)

Физическое упражнение	Возраст			
Музыкально-ритмические упражнения	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
ритмичная ходьба	+	+		

бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки	+			
ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе			+	
бег на носках	+	+	+	
топающий шаг	+	+	+	+
приставные шаги	+	+		+
прямой галоп		+		
боковой галоп			+	
подскоки по одному и в парах под музыку		+	+	+
танцевальный шаг польки				+

***Планирование включения строевых упражнений в систему физического воспитания детей дошкольного
возраста (ФОР ДО)***

Физическое упражнение	Возраст			
Строевые упражнения	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
построение в колонну по одному	+	+	+	+

построение в колонну по два		+	+	+
построение в шеренгу	+	+	+	+
построение в круг	+		+	+
перестроение в колонну по два	+	+	+	+
перестроение в колонну по три			+	+
перестроение врассыпную	+	+	+	+
смыкание и размыкание	+	+	+	+
повороты направо и налево	+	+	+	+
повороты кругом			+	+

Планирование включения подвижных игр в систему физического воспитания детей дошкольного возраста (ФОП ДО)

Физическое упражнение	Возраст			
Подвижные игры	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
сюжетные игры	+	+	+	+
несюжетные игры	+	+	+	+
эстафеты			+	+

Планирование включения спортивных упражнений в систему физического воспитания детей дошкольного возраста (ФОП ДО)

Физическое упражнение	Возраст			
Спортивные упражнения	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<i>катание на санках</i>				
по прямой	+		+	
перевозка игрушек	+			
катание на санках друг друга	+	+		
спуск с горки	+	+	+	
подъем с санками на гору		+	+	
торможение при спуске		+	+	
игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость				+
<i>ходьба на лыжах</i>				
по прямой	+			
ступающим шагом	+			
скользящим шагом		+	+	+
попеременным двухшажным ходом (с палками)				+
с поворотами переступанием	+	+	+	+
подъем на гору "ступающим шагом" и "полуёлочкой"		+	+	

поднимание на горку "лесенкой", "ёлочкой"				+
по лыжне (на расстояние до 500 м)			+	
<i>катание на коньках</i>				
удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду)				+
приседания из исходного положения				+
скольжение на двух ногах с разбега				+
повороты направо и налево во время скольжения, торможения				+
скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь				+
<i>катание на велосипеде (самокате)</i>				
по прямой	+	+	+	+
по кругу	+	+	+	+
с поворотами направо, налево	+	+	+	
змейкой				+
с разной скоростью		+	+	+

***Планирование включения спортивных игр в систему физического воспитания детей дошкольного
возраста (ФОП ДО)***

Физическое упражнение	Возраст	
Спортивные игры	5-6 лет	6-7 лет
<i>городки</i>		
бросание биты сбоку	+	
бросание биты от плеча	+	+
выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м)	+	+
знание 3-5 фигур	+	+
<i>элементы баскетбола</i>		
передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)		+
перебрасывание мяча друг другу от груди, стоя напротив друг друга и в движении	+	+
ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон		+
ведение мяча правой и левой рукой	+	
ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу		+
забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, из-за головы, от плеча	+	+
игра по упрощенным правилам	+	+

бадминтон		
отбивание волана ракеткой в заданном направлении	+	
Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки через сетку, правильно удерживая ракетку		+
игра с педагогом	+	
элементы футбола		
отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	+	
ведение мяча ногой между и вокруг предметов	+	+
отбивание мяча о стенку	+	
передача мяча ногой друг другу (3-5 м)	+	+
забивание мяча в ворота		+
игра по упрощенным правилам	+	+
элементы хоккея		
ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы		+
прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой		+
ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними		+
забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева)		+
попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения		+

элементы настольного тенниса		
подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)		+
подача мяча через сетку после его отскока от стола		+

4.8. Список литературы

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
5. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
6. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
7. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272 с.

8. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение , 2003. – 112 с.
9. Макарова О.С. – Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса. 2002. – 64 с.
- 10.Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
- 11.Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
- 12.Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
- 13.Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
- 14.Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
- 15.Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с.
- 16.Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
- 17.Щербак А.П – Физическое воспитание детей дошкольного возраста: новые ориентиры для педагогов и родителей. Методические рекомендации. Интерактивное пособие. – М.: 2023 – 107с.
- 18.Щербак А.П. – Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста. Методические рекомендации. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО 2019 – 39с.