

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Росинка» г. Макарьева,  
Макарьевского муниципального района,  
Костромской области.**

« Утверждаю»

Заведующая МКДОУ д/с «Росинка»

города Макарьева

Макарьевского муниципального района

Костромской области

Зубкова А.В.

Приказ № 18 от « 02 » сентября 2024 года

**Рабочая программа  
по организации и осуществлению  
физического развития  
с детьми групп  
общеразвивающей направленности  
на 2024-2025 учебный год.**

**Программу разработала:**

**Инструктор по физической культуре  
Миронов Нина Николаевна**

**МАКАРЬЕВ2024**

## Содержание программы

№ п/п	Название раздела	Страница
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	_____ стр.
1.1	Пояснительная записка.	_____ стр
1.2	Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей каждого возрастного периода.	_____ стр
1.3	Планируемые результаты освоения программы.	_____ стр
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	_____ стр.
2.1	Содержание образовательной деятельности, представленной в образовательной области «Физическое развитие».	_____ стр
2.2	Реализация образовательной деятельности по физическому развитию.	_____ стр
2.3	Тематический план образовательной деятельности 2024 – 2025 учебный год. ( обязательная и вариативная часть)	_____ стр
2.4	Взаимодействие с педагогами.	_____ стр.
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	_____ стр.
3.1	Организация образовательной деятельности с детьми на 2024-2025г.	_____ стр
3.2	Календарь праздников и развлечений	_____ стр
3.3	Модель двигательного режима на физкультурных занятиях	_____ стр
3.4	Организация коррекционной педагогической работы с детьми на физкультурных занятиях	_____ стр
3.5	Организация развивающей среды по физкультурному развитию.	_____ стр
3.6	Методическое обеспечение	_____ стр.
3.7	Оценочные и методические материалы проведения педагогической диагностики	

# **I. Целевой раздел.**

## **1.1 Пояснительная записка.**

Рабочая программа по организации и осуществлению физической культуры с детьми групп общеразвивающей направленности разработана, утверждена и реализуется в дошкольном образовательном учреждении: в соответствии ФГОС ДО ( утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155) , и федеральной образовательной программой дошкольного образования ( утв. приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028»). Введена в действие приказом № 134 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа физического развития детей МБДОУ детского сада «Росинка» города Макарьева Макарьевского муниципального района Костромской области разработана инструктором по физической культуре Мироновой Н.Н. в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

1. Законом РФ «Об образовании» (ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Конституцией Российской Федерации (Российская газета, 25 декабря 1993 г.; Собрание законодательства Российской Федерации 2009, № 1, ст.1,ст.2);
3. Конвенцией ООН о правах ребенка (Сборник международных договоров СССР, 1993, выпуск XLVI);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
7. Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован 31.08.2020 № 59599).
9. Приказом Министерства просвещения РФ 25 ноября 2022 г. N 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"
10. Устав МБДОУ детский сад «Росинка»
11. Лицензия департамента образования и науки Костромской области на образовательную деятельность № 03 - 21/П приказ № 361 от 19 .03.2021 г- срок действия лицензии – бессрочная.

**Программа направлена на реализацию основополагающих функций дошкольного уровня образования:**

- 1) обучение и воспитание ребёнка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;
- 2) создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

3) создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребёнку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.

#### **На реализацию принципов ФГОС ДО:**

- создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

**Рабочая программа является внутренним нормативным документом для участников образовательного процесса:**

- Определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности всех педагогов МБДОУ детский сад «Росинка»
- Способствует интегративному подходу в содержании образования, в различных видах и формах детской деятельности.
- Способствует накоплению социального и познавательного опыта детей в организованной предметной развивающей среде.
- Обеспечивает реализацию права родителей на информацию об образовательных услугах МБДОУ, право на выбор образовательных услуг и право на гарантию качества получаемых услуг.

Рабочая программа является организационной и научно-методической основой деятельности по физическому развитию. Она определяет стратегию деятельности в режиме развития и ориентирует всех участников образовательного процесса: педагогов, родителей и детей на выполнение поставленных целей и задач по воспитанию и развитию детей дошкольного возраста в данной группе.

Программа состоит из обязательной части (обеспечивает комплексность подхода и обеспечивает развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях) и вариативной (п. 2.9 стр. 10 ФГОС).

Срок освоения программы – 1 год

Процентное соотношение частей программы – обязательная часть -80 % и вариативная часть- 20 %.

#### **Цель:**

1.Разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, 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

#### **Задачи РП:**

1. 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; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
2. Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
3. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
4. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
5. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
6. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
7. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

#### **Задачи работы с детьми:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия;
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка;
3. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.
4. Развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
7. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
8. Обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Для реализации поставленных задач в детском саду разработана нормативно-правовая, законодательная база, локальные акты, созданы педагогические и материально-технические условия.

## ***II. Задачи Части, формируемой участниками образовательных отношений.***

МБДОУ детский сад «Росинка» - Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным направлением «Сохранение и укрепление здоровья детей» 2 категории. В течение 2024-2025 года работа с детьми подготовительных групп «Родничок», «Кораблик», будет осуществляться с приоритетом направлений развития:

#### **Физическое развитие**

В течение 2024 – 2025 года работа с детьми будет осуществляться дополнительное образование на кружке «Маленькие звёздочки».

#### **Цель:**

Помочь каждому ребёнку осознать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма.

#### **Задачи программы:**

- выявление интересов, склонностей и потребностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему спортивной оздоровительной работы.
- Развивать акробатические навыки и умения: гибкость, пластичность, растяжку, координацию движений, владение своим телом, чувства равновесия.
- Воспитывать доброту и спортивный характер.

## **Принципы и подходы к формированию РП**

*Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными в ФГОС ДО .*

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников 3 (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

*Также Программа разработана на принципах дошкольной педагогики и возрастной психологии:*

1. Содержание программы соответствует основным характеристикам возрастной психологии детей и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования.
2. Программа обеспечивает единство целей, задач и содержания образования в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста.
3. Образовательная деятельность с детьми строится на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, ребёнок становится активным в выборе содержания своего обучения.

4. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка независимо от пола, нации, языка, места жительства, социального статуса и психофизиологических особенностей.
5. Программа предусматривает объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно – нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения.
6. Программа предполагает построение образовательного процесса с учётом вариативности и разнообразия организационных форм дошкольного образования с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.
7. **Принцип психологической комфортности** - Предполагает психологическую защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации и самоудовлетворения.
8. **Принцип развития** - Целостное развитие ребёнка как личности, готовность детей к социализации в обществе. Соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка
9. **Принцип интеграции** - Взаимодействие разнообразных видов детской деятельности в рамках образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой и возможностями ДОУ.
10. **Принцип культуросообразности**-Образовательная деятельность обеспечивает приобщение детей к основным компонентам человеческой культуры.
11. **Принцип преемственности** - образовательная деятельность строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
12. **Принцип адекватности**- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

**Значимые характеристики для разработки и реализации Рабочей программы, в том числе характеристики особенностей развития детей, дошкольного возраста.**

## **1.2 Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей каждого возрастного периода.**

### **Вторая младшая группа -3-4 года**

На четвёртом году жизни у ребёнка возрастает стремление действовать самостоятельно. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Ребёнок уже в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он делает образец движений, выслушивает

пояснения. К концу 4-го года у ребёнка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а так же заботиться о развитии ловкости

### **Средняя группа -4-5 лет**

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребёнка.

Ребёнок 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 упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но ещё не умеют соразмерить свои силы, учитывать свои реальные возможности. Дети хорошо различают виды упражнений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. 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. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках не могут быть освоены ребёнком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранить устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. Наряду с игрой, побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их.

В результате закладываются прочные основы шкалы движений, повышение работоспособности, физической подготовленности.

### **Старшая группа – 5-6 лет**

На 6-ом году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движениях, его направлении, последовательности, составных частях. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаться освоить то, что не получается.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных инструктором по физической культуре 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.

Это, с одной стороны обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например прыжков с разбега, разнообразных действий с мячами, торможение во время спуска с гор на лыжах и др.). с другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно – силовых, а так же гибкости,

координированности и точности действий. Вместе с ними у ребёнка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряжённости усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки. В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. Однако не редко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Достижимый в старшей группе уровень развития детей в юльшей мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

### **Подготовительная группа – 6-7 лет**

На 7-ом году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела.

Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет разные его формы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Следует учесть, что стремление добиться хорошего результата, не всегда совпадает с его возможностями, поэтому воспитатель должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность померяться силой и ловкостью со сверстниками. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе упражнений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом. Не редко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Поддерживая индивидуальные особенности воспитанников, педагог должен следить, что бы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

### **Характеристика дошкольных групп получающих физическое развитие на физкультурных занятиях**

<b>Возрастная категория, название группы</b>	<b>Количество детей</b>	<b>Количество девочек</b>	<b>Количество мальчиков</b>	<b>I группа здоровья</b>	<b>II группа здоровья</b>	<b>III группа здоровья</b>	<b>Дети инвалиды</b>	<b>Особые отметки</b>
<b>2 младшая группа (3-4 года) «Колосок»</b>	18	8	10					
<b>Средняя группа (4-5 лет) «Сказка»</b>	17	7	10					

средняя группа «Мишутка»	10	3	7					
Старшая группа (5-6 лет) «Кораблик»	24	12	12					
Старшая группа (5-6 лет) «Подсолнушек»	21	11	10					
старшая группа (5 -6 лет) «Ромашка»	12	6	6					
2 младшая группа «Солнышко» (3 -4 года)	12	5	7					
Подготовительная группа «Родничок»	24	11	13					

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы.

#### Педагогическая диагностика по физическому развитию.

##### к трем годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

##### к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения.
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

##### к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

### **к шести годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

### **Планируемые результаты на этапе завершения освоения ОП (к концу дошкольного возраста):**

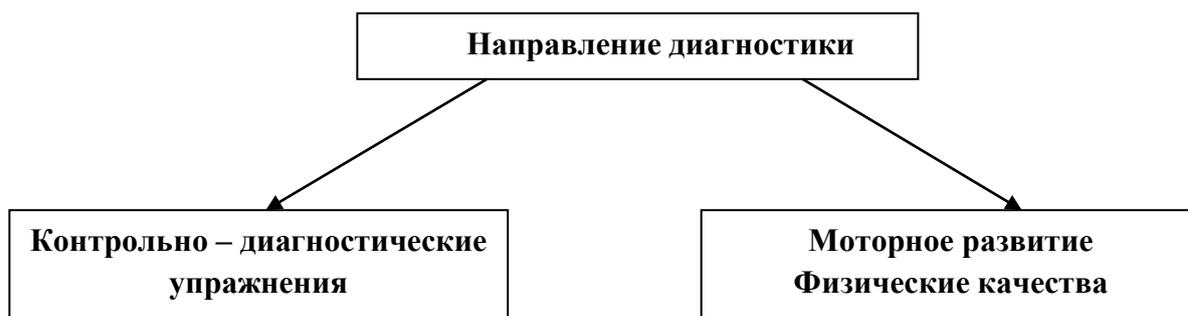
- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

Педагогическая диагностика по физическому развитию проводится 1 раз в год, в конце учебного года.

#### **Цель проведения педагогической диагностики:**

Оценка результатов в достижении развития у детей навыков и умений при овладении разных видов движений и в развитии физических качеств.

#### **Система механизма проведения диагностики по физическому развитию**



Направление диагностики	Периодичность	Диагностические методики	В каких видах деятельности проводится оценка развития	Кем проводится диагностика
Контрольно-диагностические упражнения.	1 раз в год Конец года май	По методической разработке О.Н. Моргуновой «Физкультурно-оздоровительная работа» в ДОУ – издание.2005 г.	Контрольные нормативы Выполнение ОРУ Выполнение ОВД	Инструктор по физической культуре Воспитатели Медсестра
Моторное развитие (физические качества)	1 раз в год конец года май	Программа «Здоровый малыш» - система укрепления здоровья детей-авторы Л.В.Игнатова, В.Д.Кулаков издание 2008 года	Подвижные игры Выполнение ОРУ Выполнение акробатических упражнений Игры эстафеты Спортивные соревнования Выполнение ОВД Бег разного вида.	Инструктор по физической культуре воспитатели

**Сводная таблица контрольных нормативов по выполнению ОВД.**

Контрольно-диагностические нормативы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Бег 30 м	-	9,5 – 10 с	7,5 – 8,5 с	6,5 – 7,5 с
Прыжки в длину с места	40 см	70 см	80 см	100 см
Наклон на кубе	-	1 – 5 см	2-6 см	3-8 см
Метание мешочков на дальность	2.5-5 м	3.5-6.5 м	6-9 м	6-12 м
Метание набивного мяча	-	2 – 2,5 м	3-4 м	4 – 5 м

При проведении разных видов физкультурной работы с детьми дополнительно проводится наблюдение за моторным развитием детей (развитие отдельных физических качеств – **выносливость, реакция, координация движений, внимание, гибкость**).

Все данные педагогической диагностики заносятся в таблицу по каждой возрастной группе, и отслеживается динамика общего физического развития детей.

**Схема оценки моторного развития детей( развитие физических качеств)**

<b>Физические качества</b>	<b>Цель диагностики</b>	<b>В каких видах деятельности проводится оценка развития</b>
Быстрота, реакция	Определить скорость реакции на сигнал, при выполнении действий.	Подвижные игры. Выполнение ОВД Выполнение КДУ
Координация движений	Выявить координационные возможности детей, оценить развитие сформированных навыков крупной моторики.	Выполнение ОРУ Выполнение ОВД Выполнение КДУ Подвижные игры, эстафеты Физические упражнения с предметами.
Внимание	Оценка развития внимания при выполнении физических упражнений.	Выполнение ОВД Выполнение ОРУ Подвижные игры Спортивные игры и эстафеты Физические упражнения с предметами.
Гибкость	Оценка подвижности всех звеньев опорно- двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.	Выполнение акробатических упражнений, выполнение упражнений на спортивных снарядах, выполнение ОРУ с акробатическим направлением.
Выносливость	Оценка развития возможных допустимых нагрузок, степень утомляемости детей.	Проведение КДУ Подвижные игры большой подвижности Бег на длинные дистанции, Спортивные игры и эстафеты

**Оценка развития сформированных навыков моторного развития( физических качеств)**

- Навык сформирован в полном объёме – да
- Навыкне сформирован – нет
- Навык сформирован частично - частично

## **Вариативная часть**

### **Реализация дополнительного образования по программе дополнительного образования «Маленькие звёздочки» отслеживается в виде планируемых результатов.**

В результате использования программы дети должны овладеть разными навыками и качествами.

- Овладеть определёнными акробатическими качествами : гибкость, пластичность, растяжка, координация движения, владение своим телом.
- Сформированность у детей желания выступать с использованием танцевально – ритмических композиций на спортивных праздниках.
- Занятия в кружке положительно отразятся на укреплении здоровья детей и снижение заболеваемости.
- Произойдёт накопление двигательного опыта через насыщение двигательной деятельности народными подвижными играми.
- Развитие у детей способов самоорганизации.
- Развитие у детей дружественной справедливой оценки действий друг друга, поощрения, проявления взаимопомощи.

## **II. Содержательный раздел.**

### **2.1 Содержание образовательной деятельности, представленное в образовательной области «Физическое развитие»**

**от 3 лет до 4 лет.**

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

**1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).**

**Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание:** 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; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

**ходьба:** ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

**бег:** бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

**прыжки:** прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

**упражнения в равновесии:** ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

**Общеразвивающие упражнения:**

**упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:** поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### **Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

**2) Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

**Катание на санках:** по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах:** по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

**Катание на трехколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

#### **5) Активный отдых.**

**Физкультурные досуги:** досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

**Дни здоровья:** в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

**от 4 лет до 5 лет.**

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

*1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).*

#### **Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

**ходьба:** ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом

вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

**бег:** бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

**прыжки:** прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

**упражнения в равновесии:** ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

**упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом,

приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### **Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

**Катание на санках:** подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

**Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

**Ходьба на лыжах:** скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуёлочкой".

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### **5) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

**от 5 лет до 6 лет.**

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

**1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).**

#### **Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с

опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

**ходьба:** ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

**бег:** бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

**прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; 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; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: 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;

**упражнения в равновесии:** ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

**упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей;

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе,

стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

**Строевые упражнения:**

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручку, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

**Городки:** бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

**Элементы баскетбола:** 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 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); игра по упрощенным правилам.

**4) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

**Катание на санках:** по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

**Ходьба на лыжах:** по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуёлочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

**Катание на двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

**б) Активный отдых.**

**Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

**Дни здоровья:** педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

**Туристские прогулки и экскурсии.** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

**от 6 лет до 7 лет.**

### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).**

#### **Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; 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; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча

правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье 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;

**ходьба:** ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

**бег:** бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

**прыжки:** подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

**упражнения в равновесии:** подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; 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 узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

**упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

**упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

**упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

#### **Строевые упражнения:**

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

**Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками 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; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

**Элементы хоккея:** (без коньков - на снегу, на траве): 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.

**Бадминтон:** перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

**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) Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

**Катание на санках:** игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

**Ходьба на лыжах:** скользющим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку "лесенкой", "ёлочкой".

**Катание на двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

**6) Активный отдых.**

**Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

**Дни здоровья:** проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

<b>Виды детской деятельности</b>	Двигательная	
<b>Организация образовательной деятельности</b>	<b>Структурная единица образовательной области</b>	<b>Раздел программы</b>
	<b>Физическое развитие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультурная деятельность</li> </ul>

## **Вариативная часть**

Реализация вариативной части рабочей программы с детьми подготовительных групп «Родничок», «Кораблик» осуществляется в виде дополнительного образования на кружке.

**Физическое развитие**

### **Программа дополнительного образования «Маленькие звёздочки»**

**Цель:**

Помочь каждому ребёнку осознать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма.

**Задачи программы:**

- Выявление интересов склонностей и потребностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы.
- Развивать акробатические навыки и умения: гибкость, пластичность, растяжку, координацию движений, владение своим телом, чувство равновесия.
- Воспитывать доброту и спортивный характер.

**Формы обучения:** очная, очно - заочная

**Особенности организации образовательного процесса:**

Основной формой работы в образовательном процессе является совместная деятельность педагога с детьми. Кружок проводится в физкультурном зале с необходимыми спортивными пособиями и атрибутами.

Совместная деятельность проводится 1 раз в неделю во второй половине дня с детьми:  
Подготовительная группа 6-7 лет – 25 – 30 минут

Все занятия проводятся в игровой форме с различными видами упражнений, в различных игровых ситуациях.

Содержание занятий кружка составлено с учётом возрастных особенностей детей, от простого – к сложному

**Программа отражает направления работы по этапам.**

- Упражнения с предметами, гимнастическими предметами,
- занятия на гимнастических снарядах,
- музыкально – ритмических упражнений,
- создание спортивных пирамид

**2.2. Реализация образовательной деятельности по «Физическому развитию»**  
(объем образовательной нагрузки- учебный план на 2024-2025 год).

Образовательная область		Физическое развитие		Совместная деятельность в режимных моментах
		В неделю	В год	
<b>Инвариантная часть</b>				
Физическое развитие	Физическое развитие			
	Младший возраст	2	68	+
	Средний возраст	2	68	+
	Старший возраст	2	68	+
	Подготовительный к школе возраст	2	68	+
<b>Вариативная часть (кружки)</b>				
Физическое развитие	Физическое развитие	2	68	+

**2.3. Тематический план образовательной деятельности с детьми на 2024-2025 учебный год.**

Учебный план по изучаемым темам ( в часах по развитию основных физических навыков.)

**Тематическое планирование физкультурных занятий во 2-ой младшей группе.**

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Осень	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пойдём в гости к зайчику».</li> <li>2. «В гости у лисички».</li> <li>3. «Птички летают».</li> <li>4. «Курочка ряба».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «В гостях у кукол».</li> <li>2. «К мишке».</li> <li>3. «Репка».</li> <li>4. «Пойдём в гости».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Воробышки – попрыгунчики».</li> <li>2. «Воробышки – попрыгунчики».</li> <li>3. «Путешествие в лес на автобусе».</li> <li>4. «Путешествие в лес на поезде».</li> </ol>
	Декабрь	Январь	Февраль
Зима	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Курочка с цыплятами».</li> <li>2. «Курочка с цыплятами».</li> <li>3. «Цирк».</li> <li>4. «Цирк».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Магазин игрушек» (на автомобиле)</li> <li>2. «Магазин игрушек» (на самолёте)</li> <li>3. «Мой весёлый звонкий мяч».</li> <li>4. «Мой весёлый звонкий мяч».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мыши и кот Васька».</li> <li>2. «В гости к собачке».</li> <li>3. «Поиграем со снежками».</li> <li>4. «Волк и семеро козлят».</li> </ol>

	Март	Апрель	Май
Весна	1. «В гостях у Мишки - топтыжки». 2. «Нас ждут в Лимпопо». 3. «У солнышка в гостях». 4. «Заюшкина избушка».	1. «Вспомним лето». 2. «Вспомним лето». 3. «На солнечной полянке». 4. «Теремок».	1. «Волшебная палочка - скакалочка». 2. «Колобок». 3. «На рыбалку». 4. «На рыбалку».

### Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе.

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Осень	5. «Прогулки в осенний лес». 6. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде) 7. «На день рождения куклы Алисы». 8. «На именины к Винни - Пуху».	5. «Весёлая карусель». 6. «Ярмарка». 7. «Цирк». 8. «Путешествие на волшебный остров».	5. «В гости к Айболиту» ( на автомобиле) 6. «Цирк» на самолёте. 7. «Путешествие на волшебный остров на корабле».
Зима	Декабрь	Январь	Февраль
	9. «Магазин игрушек». 10. «Магазин игрушек». 11. «Пожарные на учениях». 12. «Весёлые кегли».	9. «Зимние забавы» (подвижные игры) 10. «Зимние забавы» (санки, снежки, лыжи) 11. «Путешествие в зоопарк» (на самолёте). 12. «Путешествие в зоопарк» (на самолёте).	5. «В гости к Красной Шапочке». 6. «Мой весёлый звонкий мяч». 7. «В гости к снеговика». 8. «К нам пришёл Доктор Пилюлькин».
Весна	Март	Апрель	Май
	5. «Волшебная палочка - выручалочка». 6. «Автомобилисты». 7. «Весна в лесу». 8. «Весна в лесу».	5. «Весёлые туристы» (с рюкзаками) 6. «Весёлы туристы» (с рюкзаками) 7. «На помощь трём пороссятам». 8. «Волшебное колесо».	5. «Волшебная палочка - скакалочка». 6. «Колобок». 7. «На рыбалку». 8. «В гостях у зверей». Диагностика.

## Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе.

Осень	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
	13. «Сбор урожая». 14. Традиционная структура занятия. 15. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх. 16. Традиционная структура занятия.	13. Экскурсия в осенний лес на велосипедах. 14. Традиционная структура занятия. 15. Занятие построенное на спортивных играх (футбол). 16. Традиционная структура занятия.	8. «Путешествие по родному городу». 9. Традиционная структура занятия. 10. Занятие с элементом ритмики. 11. Зачётное занятие.
Зима	Декабрь	Январь	Февраль
	17. «Мы туристы» занятие прогулка в лес. 18. Традиционная структура занятия. 19. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх. 20. «В лес за ёлкой».	17. «Зимние забавы» Зимушка зима 18. Традиционная структура занятия. 19. Занятие, построенное на эстафетах, спортивных и подвижных играх.	9. «Пожарные на учении». 10. Занятие с элементами аэробики. 11. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх 12. Зачётное занятие.
Весна	Март	Апрель	Май
	9. «Мы юные циркачи». 10. Традиционная структура занятия. 11. Занятие с элементами ритмики. 12. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх.	9. «Мы космонавты». 10. Традиционная структура занятия. 11. Занятие с элементами ритмики. 12. «Праздник обруча».	9. «Олимпийские звёзды». 10. Традиционная структура занятия. 11. Диагностика. 12. Диагностика.

## Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе.

Осень	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
	21. Традиционная структура занятия. 22. «Мы волейболисты». 23. Традиционная структура занятия 24. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх.	20. Традиционная структура занятия 21. «Весёлый стадион». 22. Занятие с элементами ритмики. 23. Занятие, построенное на спортивных играх, эстафетах, игровых заданиях.	12. Традиционная структура занятия 13. «Я люблю играть с мячом». 14. «Прыгуны». 15. Занятие, построенное на спортивных играх, эстафетах, игровых заданиях.
Зима	Декабрь	Январь	Февраль
	1. Традиционная	24. «Зимние игры».	13. «Мы пилоты».

	<p>структура занятия.</p> <p>2. «Поход в зимний лес».</p> <p>3. Занятие с элементами ритмики.</p> <p>4. Зачётное занятие.</p>	<p>25. Традиционная структура занятия.</p> <p>26. Занятие, построенное на спортивных играх, эстафетах, игровых заданиях.</p>	<p>14. Традиционная структура занятия.</p> <p>15. Зимние забавы (санки, лыжи, снежки)</p> <p>16. Традиционная структура занятия.</p>
Весна	Март	Апрель	Май
	<p>1. «Прогулка в весенний лес».</p> <p>2. Традиционная структура занятия.</p> <p>3. Занятия с элементами ритмики.</p> <p>4. В страну Шарландию.</p>	<p>13. Традиционная структура занятия.</p> <p>14. «Мы космонавты».</p> <p>15. Занятие, построенное на спортивных играх, эстафетах, игровых заданиях.</p> <p>16. «Вместе весело шагать по просторам».</p>	<p>13. «В любом месте веселее вместе».</p> <p>14. Занятие, построенное на спортивных, подвижных играх, эстафетах, игровых заданий</p> <p>15. Диагностика.</p> <p>16. Диагностика.</p>

## Вариативная часть

### 2.5. Тематический план работы с детьми на кружке 6-7 лет

Месяц	Тема	Формы и методы работы с детьми	Цель работы с детьми
Сентябрь	«Игровые упражнения с подражающими действиями»	Упражнения: «Мышка», «Улитка», «Лебедь», «На замке»,	Помочь каждому ребёнку осознать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма.
Октябрь	«Перекаты»	Упражнения: кувырок вперёд через голову, кувырок назад, «Корзинка», «Берёзка», «Ласточка», «Ванька-Встанька»,	Развивать правила техники безопасности при выполнении акробатических движений.
Ноябрь	«Владение мячом»	Упражнения: передача мяча в паре вращение между ладонями прокатывание мяча по рукам игра «Быстрый мяч» выступление с мячами на физкультурном досуге: «Встреча весёлых мячей»	Развивать навыки работы с мячом, учить владеть своим телом.
Декабрь	«Акробатические упражнения на мате, полу, скамейке»	Упражнения: кувырок на мате: вперёд, назад, Стойка на лопатках «Берёзка» «Мост». Упражнения на гимнастической	. развивать чувство ритма и темпа при выполнении танцевальных композиций,

		<p>скамейке: шаги, подскоки, прыгивание с гимнастической скамейки.</p> <p>Повторить акробатические упражнения.</p> <p>Выступление на новогодней ёлке.</p>	<p>развивать пластичность, гибкость в процессе выполнения упражнений.</p>
Январь	«Виды упражнений на гимнастических снарядах (скамейка, мат, канат, стенка, кольца)»	<p>Упражнения: Кувырки, перекаты на мате. «Подтянись», «Лягушка», гимнаст стенках.</p> <p>Упражнения на канате.</p> <p>Упражнения на кольцах</p>	<p>Совершенствовать умения детей выполнять упражнения на разных гимнастических снарядах</p>
Февраль	«Упражнения на гимнастической стенке» (растяжка)	<p>Упражнения: «Подтянись», «Лягушка», «Мост», «Птичка на ветках»,</p> <p>Выступление на спортивном празднике: «Праздник доброты»</p>	<p>Формировать навыки работы в парах, умение оказывать поддержку и страховку другим детям.</p>
Март	«Гимнастические палки»	<p>Упражнения: «Передача палки другому» «Перетягивание палки» и др.</p> <p>Выступление на празднике «День здоровья».</p>	<p>Закрепить навыки выполнения упражнений с предметами под музыку в разном темпе и в композиции с другими элементами.</p>
Апрель	«Акробатика»	<p>Упражнения: «Берёзка», «Мост», «Ласточка», «Самолёт», «Колечко», «Корзинка», «Птичка» и др.</p>	<p>Развивать навыки владения телом, учить плавно переходить из одной фигуры в другую, создавать свои упражнения из знакомых.</p>
Май	Отчёт кружка	<p>Подготовка к отчётному концерту перед родителями, педагогами, детьми.</p> <p>Отчёт кружка.</p>	<p>Воспитывать желание участвовать в концертах и проявить свои таланты и приобретённые навыки акробатики.</p>

## Учебный план

Направление работы	Теория	Практика	Всего часов
1.Акробатические упражнения с предметами.	3	8	11
2.Акробатические упражнения на снарядах	2	8	10
3.Спортивные акробатические упражнения	4	12	16
<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>28</b>	<b>37</b>

### 2.6. Взаимодействие с педагогами

<b>сентябрь</b>	1.Совместно с воспитателями организовать «Забег здоровья» - средние, старшие, подготовительные группы. 2.Беседа с воспитателями о наличии спортивной формы для НОД по физкультуре. 3.Помощь воспитателям в проведении мероприятия, посвященному Дню воспитателя.
<b>октябрь</b>	1.Консультация «Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей». 2.Помощь педагогам в организации утренних гимнастик с родителями.
<b>ноябрь</b>	1.Разработать план спортивных соревнований. 2.Помощь воспитателям в проведении праздника «День Матери», подбор материалов для конкурсов.
<b>декабрь</b>	1.Консультация «Как приучить дошкольников вести здоровый образ жизни». 2.Разработать план проведения досуга «Зима холодная»
<b>январь</b>	1.Совместно с педагогами организовать «Забег здоровья» в валенках. 2. Разработать план проведения физкультурного досуга «Зимние забавы»
<b>февраль</b>	1.Разработать план проведения спортивного праздника «Наша Армия родная».
<b>март</b>	1.Разработать план проведения спортивных мероприятий. 2.Помощь воспитателям в подборе конкурсов для проведения утренников, посвященных 8 Марта.
<b>апрель</b>	1.Совместно с воспитателями разработать план проведения «Неделя Здоровья». 2.Консультация «Здоровье и мы».
<b>май</b>	1.Совместно с воспитателями разработать план проведения «День открытых дверей»

### 2.7 Культурные практики

Месяц	Возрастная группа	Название культурной практики	Цель культурной практики
Октябрь	Подготовительные группы	Детский досуг «К нам в гости пришла игра»	Формирование навыков правильного выполнения движений в организации двигательной деятельности

			детей.
Январь	Старшие группы	«Праздник обруча»	Воспитание красоты, выразительности, грациозности движений.
Март	Средние группы	«Мы веселые игрушки»	Развитие двигательных навыков с использованием имитационных движений.

### III. Организационный раздел.

#### 3.1 Организация образовательной деятельности (расписание НОД) по физическому развитию.

##### Обязательная часть

День недели	Группы
Понедельник	9.30 – 9.45 2 младшая группа «Солнышко» 1 здание 10.00 – 10.20 средняя группа «Мишутка» 1 здание
Вторник	10.00 – 10.30 подготовительная группа «Кораблик» 1 здание 10.40 – 11.10 подготовительная группа «Родничок» 2 здание
среда	9.30 – 9.45 2 младшая группа 2 здание «Колосок» 10.00 – 10.20 средняя группа «Сказка» 2 здание 10.30 – 10.55 старшая группа «Подсолнушек» 2 здание
пятница	9.30 – 9.55 старшая группа «Ромашка» 1 здание 10.05 – 10.35 подготовительная группа «Кораблик» 1 здание 10.40 – 11.10 подготовительная группа «Родничок» 2 здание

##### Вариативная часть образовательной деятельности

День недели	Название кружка	Время проведения
Понедельник	«Маленькие звездочки», дети подготовительной группы «Кораблик»	15.15 – 15.45
Пятница	«Маленькие звездочки», дети подготовительной группы «Родничок»	15.15 – 15.45

#### 3.2 Календарь праздников и развлечений.

Месяц	Мероприятия
сентябрь	«Забег здоровья» - средний, старший, подготовительный возраст.
октябрь	Физкультурный досуг «Веселые старты» -средний, старший, подготовительный возраст.
ноябрь	Спортивный праздник к Дню Матери- подготовительные группы
декабрь	Игра «Зимние забавы»- средние группы
январь	«Забег здоровья в валенках» - средние, старшие и подготовительные группы.
февраль	Игра «Зарница», посвященная Дню защитника Отечества.
март	Вечер народных подвижных игр
апрель	Физкультурный досуг «Будущие космонавты»

	«День здоровья»
май	Диагностика «Выпускной бал» подготовительные группы.

### 3.3. Модель двигательного режима на физкультурных занятиях

<b>Совместная музыкальная деятельность</b>	
<b>Виды деятельности</b>	<b>Особенности</b>
• <i>ОРУ</i>	В течение занятия -3-7 мин по возрасту детей
• <i>физминутки</i>	В начале занятия от 3-7 минут по возрасту детей.
• <i>Подвижные игры</i>	В конце занятия 3- 5 минут по возрасту детей.
• <i>Индивидуальная работа по физическому развитию</i>	В течение занятия 3 мин.
• <i>ОВД</i>	10-15 минут в течение занятия по возрасту детей.
• <i>Профилактические массажи: пальчиковые игры, физминутки</i>	В течение занятия по возрасту детей 3- 4 минуты

### 3.4. Организация коррекционной педагогической работы с детьми.

<b>Выявленные нарушения</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Пособия</b>
ОПДА (плоскостопие)	1. Разные виды ходьбы. 2. Упражнения на развитие мышц стопы.	Массажные дорожки
Нарушение зрения	1. Гимнастика для глаз. 2. Увеличенные картинки. 3. Игровой массаж.	1. Увеличенные пособия и материалы. 2. Зрительные тренажеры
Бронхиальная астма	Игровые упражнения на развитие дыхания Логоритмические упражнения	Тренажеры для развития дыхания Бутылочки. Пёрышки
Дети группы риска (часто болеющие дети, с ССН)	1. Дыхательная гимнастика 2. Игровой Массаж 3. Пальчиковые игры 4. Индивидуальный режим физических движений.	1. Фонотека 2. физкультурные тренажеры 3. Картотека пальчиковых игр 4. Тренажеры для дыхательной гимнастики и игрового массажа.

### **3.5 Организация развивающей среды по физическому развитию**

**Для организации физического развития с детьми разного возраста имеется физкультурный зал.**

Вся деятельность проводится в физкультурном зале, где имеется **развивающая среда с необходимыми пособиями и материалами.**

- физкультурные комплексы, спортивный инвентарь, министадион с канатами, кольцами, лесенками, гимнастические стенки, маты,

#### **Методические пособия**

- мячи различных размеров,
- ленты короткие и длинные на палочках;
- надувные мячи;
- гимнастические палки;
- косички; скакалки;
- кегли;
- обручи маленькие и большие;
- кубики;
- шарфы; платочки; флажки.

В каждой возрастной группе есть спортивные уголки с необходимыми пособиями для развития физических волевых качеств, для выполнения ритмических и спортивных упражнений (ленты, платочки, обручи, косички, обручи и др.)

### **3.6.Методическое обеспечение.**

#### **Обязательная часть**

#### **Учебно – методическая литература.**

1. О.Н. Моргунова «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ». Воронеж 2005.
2. П.П. Буцинская «Общеразвивающие упражнения в ДОУ». Москва 1990.
3. А.С. Галанов «Игры, которые лечат». Для детей от 3-5 лет. Москва 2005.
4. А.С. Галанов «Игры, которые лечат». Для детей от 5-7 лет. Москва 2005.
5. Н.Ф. Дик «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников» Москва 2007.
6. Л.В. Игнатова «Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах» Москва 2008.
7. М.А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников» 4-5 лет. Москва 2007.
8. М.Ю. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарий для ДОУ». Москва 2009.
9. Л.Н. Цимбалова «Подвижные игры для детей». Москва, Ростов на Дону 2004.
10. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду». Москва 1999.
11. Т.И. Осокина «Детские подвижные игры народов СССР». Москва 1988.
12. В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников». Мрсква 2005.
13. Л.В. Кочаткова «Оздоровление детей в условиях детского сада». Москва 2005.
14. Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье». Москва 2004.
15. В.С. Лосева «Плоскостопие у детей 6-7 лет». Москва 2007.

16. Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва 2001.
17. Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». В-2010.

### **Вариативная часть**

#### **Методическое обеспечение авторской программы «Маленькие звёздочки»**

Методические пособия и дидактические материалы	Автор и год издания
«Физическое воспитание в детском саду» для занятий с детьми 2-7 лет	Э.Я. Степаненкова М-2009г.
Программа «Старт» от 3-7 лет	Д/в №5 – 1997г.
Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. «Играйте на здоровье»	А.Н. Волошина. М – 2004г.
Необычные физкультурные занятия для дошкольников.	Е.И. Подольская 2010г.
Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ	О.Н. Моргунова 2005г.
Программа укрепления здоровья детей	Л.В.Игнатова, О.И.Валик, В.Д.Кулаков. М-2008г.
Детские народные, подвижные игры	А.В.Кенеман, Т.И.Осокина М-1988г.
Физическая культура в детском саду	Т.И.Осокина М-1986г

#### **3.7. Оценочные методические материалы педагогической диагностики физического развития**

Проводится в соответствии с педагогической диагностикой, заполняются сводные карты.