

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Росинка»  
города Балашова Саратовской области»


**ПРИНЯТО**

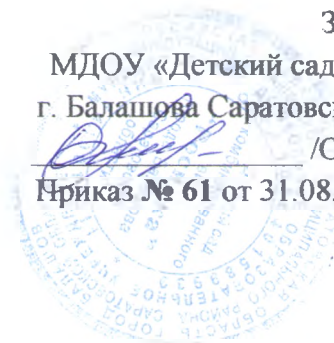
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2020г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

МДОУ «Детский сад «Росинка»  
г. Балашова Саратовской области

  
/Орехова Г.Г./  
Приказ № 61 от 31.08.2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» и «ПЛАВАНИЕ»**  
основной образовательной программы дошкольного образования  
муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида «Росинка»  
города Балашова Саратовской области»

Балашов  
2020

№	Содержание	Страница
<b>Раздел 1</b>	<b>Целевой</b>	
Часть 1	<b>Обязательная</b>	
	<b>«Физическая культура»</b>	
	Пояснительная записка	4
1.1.	Нормативные документы	7
1.2.	Характеристика контингента воспитанников	9
1.3.	Индивидуальные особенности воспитанников (Приложение №1)	19
Часть 2	Формируемая участниками образовательных отношений	
	<b>«Плавание»</b>	
	Пояснительная записка	20
2.1.	Нормативные документы	21
2.2.	Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста	45
<b>РАЗДЕЛ II</b>		
<b>Содержательный</b>		
	<b>«Физическое развитие»</b>	
2.1.	Проектирование образовательной деятельности	25
2.2.	Реализация парциальных и авторских программ	26
2.3	Особенности взаимодействия с социумом	57
<b>РАЗДЕЛ III</b>		
<b>Организационный</b>		
3.1.	Учебный план	100
3.2.	Лист здоровья	103
3.3.	Здоровьесберегающие технологии	113
3.4.	Двигательный режим	128
3.5.	Циклограмма рабочего времени	136
3.6.	Интеграция образовательных областей	138
3.7.	Расписание НОД	139
3.8.	Культурно-досуговая деятельность	140
3.9.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	143
3.10.	Перспективно-тематическое планирование	144

3.11.	Особенности организация развивающей предметно-пространственной среды	180
-------	--	-----

#### **РАЗДЕЛ IV**

##### **Краткая презентация программы**

	Аннотация рабочей программы по ОО «Физическое развитие» и «Плавание»	182
	Анализ реализации рабочей программы	184

# РАЗДЕЛ I

## ЦЕЛЕВОЙ

### ЧАСТЬ 1

#### ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ

#### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В дошкольном возрасте закладываются основы всесторонне развитой личности ребенка, полноценного физического развития и хорошего здоровья. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений, речи, контактов с окружающими людьми и предметами. В современной дошкольной педагогике физическое воспитание определяется как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, формирование необходимых знаний, умений и навыков, воспитание психофизических качеств. Действуя с предметами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения, на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением.

Современные условия жизни (транспорт, телевизор, компьютер и др.) способствуют уменьшению двигательной активности детей, а такое явление, как гиподинамия наблюдается уже в дошкольном возрасте. И как следствие этого снижение здоровья детей. Физическое воспитание в ДОУ – является важным звеном в образовании детей и в настоящее время приобретает ещё более актуальное значение.

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонично развитой личности. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно социально значимо сохранить эти маленькие жиз-

ни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка.

**Рабочая программа** (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие» (физическая культура) и плаванию (кроме дошкольного возраста 2-3 года) во всех возрастных группах Учреждения направлена на формирование общей культуры, развитие физических, личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей.

Нормативной базой рабочей программы являются:

- **Федеральный закон «Об образовании в РФ»** от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 **«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»** (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 **«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»** (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)
- Проект Основной общеобразовательной программы МДОУ д/с «Росинка»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 **«Об осуществлении мониторинга системы образования»**
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 **«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»** (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 г. Москва **«Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией»** (Зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г. № 28908)
- **Устав** МДОУ «Детский сад комбинированного вида «Росинка»
- **Положение** о рабочей программе МДОУ д/с «Росинка».

### 1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Ведущие цели Программы:** охрана здоровья детей, формирование основ культуры здоровья, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Эти цели реализуются в ходе решения следующих задач: п. 1.6 ФГОС ДО

- сохранение и укрепление физического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- освоение основных навыков плавания,
- воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием.

#### *Приоритетные цели и задачи Учреждения:*

- Совершенствование оздоровительной модели Учреждения, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- Формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

### 1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

**Программа** базируется на следующих принципах:

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

При составлении данной **Программы** учитывались следующие принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики)
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста,
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.



## 1.2. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

### ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА ВОСПИТАННИКОВ

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников Учреждения.

#### СПЕЦИФИКА ГРУПП

группа	возраст	Количество групп	название	направленность
Ранний возраст	с 2 до 3 лет	1	«Капелька»	Общеразвивающая
Дошкольный Возраст	с 3 до 4 лет	1	«Солнышко»	Общеразвивающая
Дошкольный Возраст	с 4 до 5 лет	1	«Белоснежка»	Общеразвивающая
Дошкольный Возраст	с 4 до 6 лет	1	«Ладушки»	Коррекционная (ОНР)
Дошкольный Возраст	с 5 до 7 лет	1	«Вишенка»	Коррекционная (ОНР)
Дошкольный Возраст	с 5-7 лет	1	«Золотой петушок»	Общеразвивающая

#### Возрастные особенности воспитанников Учреждения

##### Ранний возраст (от 2 до 3 лет)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить сложные и сложноподчиненные предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1500-2500 слов.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

В середине третьего года жизни появляются действия с предметами заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т.п.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

### Дошкольный возраст

#### (от 3 до 4 лет)

В возрасте 3 – 4 лет ребёнок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребёнка не только членом семьи, но и носителем определённой общественной функции. Желание ребёнка выполнять такую же функцию приводит к противоречию сего реальным возможностями. Это противоречие разрешается через развитие **игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.**

Главной особенностью игры является её условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесённость к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвёрнутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

**Изобразительная деятельность ребёнка зависит от его представлений о предмете.** В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

**Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка.** Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов – индивидуальных единиц восприятия – переходят к сенсорным эталонам – культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определённой организации образовательного процесса – и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3 – 4 слова и 5 – 6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учётом желаемого результата. **Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.**

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее **играют радом, чем активно вступают во взаимодействие.** Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. **Положение ребёнка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.**

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом **поведение ребёнка ещё ситуативное.** Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребёнком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться так-

же их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

### **Дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

**В игровой деятельности** детей среднего дошкольного возраста **появляются ролевые взаимодействия**. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться не ради них самих, а ради смысла игры. **Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей**.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и её деталей. **Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности**. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д. Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5 – 6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

**Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики**. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными называть форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объём памяти. Дети запоминают до 7 – 8 названий предметов. Начинает складываться произвольное внимание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдёт в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж.Пиаже: сохранение количества, объёма и величины. Например, если им предъявить три чёрных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше – чёрных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше – белых или бумажных?», ответ будет таким же – больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребёнку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15 – 20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонацию выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослыми становится вне ситуативной.

**Изменяется содержание общения ребёнка и взрослого.** Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребёнок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребёнок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. **Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.**

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнёры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведёт к развитию образа Я ребёнка, его детализации. Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствованием восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребёнка, его детализацией.

### **Дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

Дети шестого года жизни уже **могут распределять роли до начала игры и строить своё поведение, придерживаясь роли.** Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчинённость позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» - зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства). Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут

быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображённого человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщённым способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. **Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.** Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая её в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребёнок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребёнок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд – по возрастанию или убыванию – до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системных признаках, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времён года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д.

Кроме того, **продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.** В дошкольном возрасте у детей ещё отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и ум-

ножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет **активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.**

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе её звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развивается фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщённого способа обследования образца; усвоением обобщённых способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

### **Дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы **начинают осваивать сложные взаимодействия людей**, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребёнка, болезнь, трудоустройство и т.д.

**Игровые действия детей становятся более сложными**, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нём может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнёров по всему игровому пространству и менять своё поведение в зависимости от места в нём. Так, ребёнок уже обращается к продавцу не только как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофёр и т.п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребёнок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребёнок может по ходу игры взять на себя новую роль, со-

хранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. **Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.** Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

Изображение человека становится ещё более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщёнными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми объёмными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для её выполнения; **способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.**

В этом возрасте дети уже **могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги** и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. **Данный вид деятельности не просто доступен детям – он важен для углубления их пространственных представлений.**

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ещё ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящим к стереотипности детских образов.



**Продолжает развиваться внимание дошкольников**, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников **продолжает развиваться речь**: её звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы у дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребёнок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

### **Распределение детей по группам здоровья**

Группа	Возраст	Число детей	Группа здоровья			
			1	2	3	4
<b>Капелька</b>	<b>2-3 года</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>Солнышко</b>	<b>3-4 года</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>Белоснежка</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>29</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
<b>Ладушки</b>	<b>4-6 лет</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Вишенка</b>	<b>5-7 лет</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	
<b>Золотой петушок</b>	<b>5-7 лет</b>	<b>33</b>	<b>17</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	

## **1.2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ (Приложение №1)**

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ПРОГРАММЫ УЧРЕЖДЕНИЯ**

**Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования**

Планируемые результаты освоения Программы соответствуют требованиям ФГОС ДО, и представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

- Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.
- Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

### **1.2.1. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:**

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

### **1.2.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания

## ЧАСТЬ 2

### ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

#### *Приоритетное направление деятельности Учреждения*

Выбор приоритетного направления деятельности Учреждения обусловлен рядом причин:

- город Балашов Саратовской области находится неподалеку от ряда предприятий, негативно влияющих на экологию, а значит и на здоровье детей и взрослых. К таким предприятиям относится Аркадакский спиртовой завод, который ежегодно производит сброс нечистот в реку Хопер;
- в городе Балашове находится туберкулезная зона. Это также свидетельствует о неблагоприятной экологической обстановке и может привести к увеличению заболеваемости, ухудшению здоровья всего населения, а в особенности – детей дошкольного возраста.

Наряду с решением проблем здоровьесбережения, в группе, уделяется особое внимание формированию у дошкольников духовно-нравственных ориентаций, развитию их творческого потенциала, толерантности в условиях современного мира.

Педагоги считают важным привитие детям чувства любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм.

**В связи со всем вышеуказанным, приоритетными направлениями деятельности Учреждения являются** защита, сохранение и развитие здоровья воспитанников, а также становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности Саратовского региона. Работа по указанным направлениям осуществляется в рамках реализации следующих парциальных программ и технологий:

- Региональная образовательная программа «Основы здорового образа жизни» **Авторский коллектив:** Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свиначев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н., г. Саратов, 2008 год.
- Программа «Родной край – Саратовская область», авторы-составители: Карьянова М.Г., С.И. Блатина, И.Н. Бахарева, Т.В. Бурдина, Т.Е. Иванова, М.С. Фокина, А.А. Веселкина, 2014
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991

## «ПЛАВАНИЕ»

### 2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

**Ведущая цель программы** – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

**Важными задачами программы** является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе

приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс (бассейн-сауна);
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Рабочая программа определяет содержание и организацию работы по плаванию во второй младшей, средней, старших и подготовительной к школе группах Учреждения направлена на развитие физических, личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей.

Нормативной базой рабочей программы являются:

- **Федеральный закон от 29.12.2012 «237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**
- **Федеральные государственные требования (ФГТ, Приказ №655 от 23 ноября 2009г.)**
- **СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 года**
- **Устав ДОУ**
- **Образовательная программа ДОУ**
- **Положение о рабочей программе ДОУ «Росинка»**

## **2.2. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
  - Учить различным прыжкам в воду.

### **2.2.2. Планируемые результаты в рамках реализации приоритетных целей и задач Учреждения:**

#### **Планируемые результаты освоения программы «Родной край - Саратовская область»**

##### ***у детей:***

- становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности Саратовского региона
- формирование представлений о родном городе и родном крае, основных достопримечательностях, знаменитых земляках
- развитие познавательного интереса, расширение представлений о природе родного края, о взаимосвязях в ней и способах ее сохранения.
- готовность участвовать в практических делах по улучшению природной среды;

##### ***у родителей:***

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах ознакомления ребенка с родным краем,
- осознание необходимости бережного и ценностного отношения к культурно-историческому и природному наследию малой Родины.

#### **Планируемые результаты освоения программы по плаванию**

##### **Дошкольный возраст(3-4 года)**

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.

- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

#### **Дошкольный возраст (4-5 лет)**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

#### **Дошкольный возраст (5-6 лет)**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

#### **Дошкольный возраст (6-7 лет)**

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине

**В рамках оценки планируемых результатов освоения Программы, в Учреждении разработана и функционирует система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы по ОО «Физическое развитие» и плаванию.**  
апрель).

**Цель мониторинга:** получение информации об эффективности педагогических воздействий, оптимизация управления качеством образовательной деятельности.

Мониторинговые исследования осуществляются 2 раза в год (октябрь, апрель)

**Срок реализации рабочей программы – 1 год (2019 -2020 учебный год)**



## РАЗДЕЛ 2

### СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

#### ЧАСТЬ 1

#### ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ

#### 2.1. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание Программы определяется в соответствии с физическим направлением развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

##### Структура организации образовательного процесса

Непосредственная образовательная деятельность Физическая культура	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей.	Взаимодействие с семьёй
<ul style="list-style-type: none"><li>- игровые физкультурные занятия на воздухе</li><li>физкультурные занятия в спортивном зале</li><li>-Дни здоровья</li><li>-занятия по плаванию в бассейне,</li><li>-занятия сухого плавания в зале.</li><li>физкультурные праздники и развлечения.</li><li>- беседы, решение проблемных ситуаций</li></ul>	<p><u>Закаливание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- воздушные ванны</li><li>- умывание прохладной водой</li><li>- купание в бассейне</li><li>- босохождение</li><li>- полоскание горла</li></ul> <p><u>Оздоровительные мероприятия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- физиопроцедуры</li><li>- витаминотерапия</li><li>- ионизация воздуха</li><li>- дополнительное питание</li><li>- вариативное питание</li><li>-коррекция плоскостопия</li></ul> <p><u>Двигательный режим:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- утренняя гимнастика (5 – 10 минут)</li><li>- гимнастика после сна</li><li>- ходьба по дорожке «здоровья»</li><li>- упражнения и подвижные игры; дидактические игры</li></ul>	<p>Самостоятельные подвижные игры; игры на свежем воздухе; спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)</p> <p>Физкультурный уголок и уголок ЗОЖв группе</p> <p>-Рассматривание иллюстраций</p> <p>-Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка; об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях д/св решении данных задач</p> <p>Объяснение родителям ка образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка</p> <p>необходимости создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка; важности посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление</p> <p>Привлечение к участию в совместных физкультурных праздниках и других мероприятиях д/с, района, города</p>

## 2.2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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

### Основные цели и задачи

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### Принципы физического развития

#### Дидактические

- систематичности и последовательности
- доступности и индивидуализации
- постепенности
- наглядности
- повторения
- осознанности и активности

#### Специальные

непрерывности

адаптивного сбалансирования динамики нагрузок,

- всестороннего и гармонического развития личности;
- связи физической культуры с жизнью;
- оздоровительной направленности физического воспитания;

- непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха;
- постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- циклического построения занятий;
- возрастной адекватности направлений физического воспитания.

### **Направления физического развития**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни,
- Физическая культура

### **Методы физического развития:**

- Информационно-рецептивный метод
- Метод проблемного обучения
- Репродуктивный метод

### **Наглядные**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений), использование наглядных пособий имитация, зрительные ориентиры)
- наглядно-слуховые приемы(музыка, песни)
- тактильно-мышечные приемы(непосредственная помощь воспитателя)

### **Словесные**

- объяснения, пояснения, указания
- подача команд, распоряжений, сигналов
- вопросы к детям
- образный сюжетный рассказ, беседа
- словесная инструкция

### **Практические**

- повторение упражнений без изменений и с изменениями
- проведение упражнений в игровой форме
- проведение упражнений в соревновательной форме
- метод круговой тренировки
- метод творческих заданий

### **Средства физического развития**

- *Гигиенические факторы* играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.
- *Физические упражнения* — основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

### **Содержание психолого-педагогической работы**

## **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

### **Вторая группа раннего возраста (2-3 года)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

### **Дошкольный возраст (3-4 года)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Дошкольный возраст (4-5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Дошкольный возраст (5-6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины— у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Дошкольный возраст (6-7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **Физическая культура**

### **Вторая группа раннего возраста (2-3 года)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию уме-

ния детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

### **Дошкольный возраст (3-4 года)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Дошкольный возраст (4-5 лет)**

Формировать правильную осанку.

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Дошкольный возраст (5-6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Дошкольный возраст (6-7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### **Вторая группа раннего возраста**

**(от 2 до 3 лет)**

#### **Основные движения**



**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения — стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры**

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». Сползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи под воротца», «Не

переползай линию!»), «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## Дошкольный возраст(3-4 года)

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстоянии не менее 40 см. **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук,** развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные игры и упражнения**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающими скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

**Плавание и элементы гидроаэробики.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## **Дошкольный возраст (4-5 лет)**

### **Основные движения**

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

ке, ходьба и бег по наклонной доске в верх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

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

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклонять-

ся, выполняя задание: класть брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держав вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца». Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

**Плавание.** Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

**Игры на воде.** «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

**Гидроаэробика.** Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка-кошка», «Найдисебе пару», «Лошадки», «Позвонив погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

### Дошкольный возраст (5-6 лет)

#### Основные движения

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх ловля его хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге—навытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Присесть (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами-

ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### **Спортивные упражнения**

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

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.



**Плавание.** Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

**Игры на воде.** «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

**Гидроаэробика.** Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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

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

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

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

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

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

**Сметанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попадив обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

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

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

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

## **Дошкольный возраст (6-7 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом

вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянувшись), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Под-

ниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Плавание.** Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться под водой с помощью рук. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

**Игры на воде.** «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

**Гидроаэробика.** Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

**Бадминтон.** Перебрасывать волана стороной партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

## ЧАСТЬ 2

### ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

#### 2.2. ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

Обучение детей 3-7 лет плаванию осуществляется в Учреждении на основе программы: Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991.

#### **Цель:**

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

#### **Задачи:**

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

#### **Принципы обучения плаванию**

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

## Методы обучения плаванию

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

## Средства обучения плаванию

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

### 1. *Общеразвивающие специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

### 2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

### 3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

### 4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

### 5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качеств

## Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

### **Организация и санитарно-гигиенические условия Проведения НОД по плаванию**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.



Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

**Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах  
в течение года**

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
3-4 года	2(3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
4-5 лет	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
5-6 лет	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
6-7 лет	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

**Распределение количества НОД по плаванию  
в разных возрастных группах на учебный год**

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
3-4 года	1	36	15мин	1	9
4-5 лет	2	72	40мин	2 часа 40мин	24
5-6 лет	2	72	50мин	3 часа 20мин	33
6-7 лет	2	72	1	4	36

**Продолжительность и распределение количества  
развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах**

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
3-4 года	1 раз в месяц		15-20 мин	
4-5 лет	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
5-6 лет	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
6-7 лет	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

- Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.
- Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.
- Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.
- Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет,

кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

- Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить охлаждения детей и необходима помощь воспитателя
- Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.
- При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

**Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:**

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне,  
параметры набора воды в каждой возрастной группе**

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
3-4 года	+ 30... +32 <sup>0</sup> C	+26... +28 <sup>0</sup> C	0,4-0,5
4-5 лет	+ 28... +29 <sup>0</sup> C	+24... +28 <sup>0</sup> C	0,7-0,8
5-6 лет	+ 27... +28 <sup>0</sup> C	+24... +28 <sup>0</sup> C	0,8
6-7 лет	+ 27... +28 <sup>0</sup> C	+24... +28 <sup>0</sup> C	0,8

**Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

- До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.
- Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.
- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

***Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:***

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

- При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.
- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

## 2.3.СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

### *Характеристика основных навыков плавания*

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техническим, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

### **Дошкольный возраст (3-4 года)**

В 3-4 года продолжается период освоения детей в воде.

Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

#### **Задачи обучения:**

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

*Гигиенические навыки:* пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

*Правила поведения:* соблюдать основные правила поведения

### **Дошкольный возраст (4-5 лет)**

К 4-5 годам дети уже достаточно освоились в воде.

Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

#### **Задачи обучения:**

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить с свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.

- Учить выполнять плавательные движения ногами.

*Гигиенические навыки:* пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

*Правила поведения:* знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

### **Дошкольный возраст (5-6 лет)**

К 5-6 годам дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

#### ***Задачи обучения:***

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

*Гигиенические навыки:* самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

*Правила поведения:* знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования

### **Дошкольный возраст (6-7 лет)**

В 6-7 лет завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

#### ***Задачи обучения:***

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.



- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

*Гигиенические навыки:* самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

*Правила поведения:* знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

## **2.1.6. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в Учреждении нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Учреждении созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Адекватная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Изучаемые детьми темы выступают как материал для достижения целей образовательной работы—развития способностей и инициативы ребенка, овладения доступными для дошкольного возраста культурными средствами (наглядными моделями и символами). Благодаря этому образовательная программа становится залогом подготовки детей к жизни в современном обществе, требующем умения учиться всю жизнь (lifelong learning) и при этом разумно и творчески относиться к действительности.

Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребенок в Учреждении, имеют образовательное значение: на прогулке и во время режимных моментов ребенок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать свое мышление и воображение.

## **РОЛЬ ПЕДАГОГА В ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Обеспечение эмоционального благополучия ребенка**

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В Учреждении педагоги создают атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
- обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

*Особенности организации предметно-пространственной среды для обеспечения эмоционального благополучия ребенка*

Для обеспечения эмоционального благополучия детей обстановка в детском саду должна быть располагающей, почти домашней, в таком случае дети быстро осваиваются в

ней, свободно выражают свои эмоции. Все помещения детского сада, предназначенные для детей, должны быть оборудованы таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и свободно. Комфортная среда — это среда, в которой ребенку уютно и уверенно, где он может себя занять интересным, любимым делом. Комфортность среды дополняется ее художественно-эстетическим оформлением, которое положительно влияет на ребенка, вызывает эмоции, яркие и неповторимые ощущения. Пребывание в такой эмоциональной среде способствует снятию напряжения, зажатости, излишней тревоги, открывает перед ребенком возможности выбора рода занятий, материалов, пространства.

### **Формирование доброжелательных, внимательных отношений**

Воспитание у детей доброжелательного и внимательного отношения к людям возможно только в том случае, если педагог сам относится к детям доброжелательно и внимательно, помогает конструктивно разрешать возникающие конфликты.

Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям педагогу следует:

- устанавливать понятные для детей правила взаимодействия;
- создавать ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла;
- поддерживать инициативу детей старшего дошкольного возраста по созданию новых норм и правил (когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций).

### **Развитие самостоятельности**

Развитие самостоятельности включает две стороны: адаптивную (умение понимать существующие социальные нормы и действовать в соответствии с ними) и активную (готовность принимать самостоятельные решения).

В ходе реализации Программы дошкольники получают позитивный социальный опыт создания и воплощения собственных замыслов. Дети должны чувствовать, что их попытки попробовать новое, в том числе и при планировании собственной жизни в течение дня, будут поддержаны взрослыми. Это возможно в том случае, если образовательная ситуация будет строиться с учетом детских интересов. Образовательная траектория группы детей может меняться с учетом происходящих в жизни дошкольников событий.

Самостоятельность человека (инициативность, автономия, ответственность) формируется именно в дошкольном возрасте, разумеется, если взрослые создают для этого условия.

Для формирования детской самостоятельности педагог должен выстраивать образовательную среду таким образом, чтобы дети могли:

- учиться на собственном опыте, экспериментировать с различными объектами, в том числе с растениями;
- находиться в течение дня как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах;
- изменять или конструировать игровое пространство в соответствии с возникающими игровыми ситуациями;
- быть автономными в своих действиях и принятии доступных им решений.

С целью поддержания детской инициативы педагогам следует регулярно создавать ситуации, в которых дошкольники учатся:

- при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками;
- совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора);
- предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);
- планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде;
- оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Важно, чтобы все утренники и праздники создавались с учетом детской инициативы и включали импровизации и презентации детских произведений.



*Особенности организации предметно-пространственной среды  
для развития самостоятельности*

Среда должна быть вариативной, состоять из различных площадок (мастерских, исследовательских площадок, художественных студий, библиотечек, игровых, лабораторий и пр.), которые дети могут выбирать по собственному желанию. Предметно-пространственная среда должна меняться в соответствии с интересами и проектами детей не реже, чем один раз в несколько недель. В течение дня необходимо выделять время, чтобы дети могли выбрать пространство активности (площадку) по собственному желанию.

**Создание условий для развития свободной игровой деятельности**

Игра—одно из наиболее ценных новообразований дошкольного возраста. Играя, ребенок свободно и с удовольствием осваивает мир во всей его полноте—состороны смыслов и норм, учась понимать правила творчески преобразовывать их. Развитие свободной игровой деятельности требует поддержки со стороны взрослого. При этом роль педагога в игре может быть разной в зависимости от возраста детей, уровня развития игровой деятельности, характера ситуации и пр. Педагог может выступать в игре и в роли активного участника, и в роли внимательного наблюдателя.

С целью развития игровой деятельности педагоги должны уметь:

- создавать в течение дня условия для свободной игры детей;
- определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
- наблюдать за играющими детьми и понимать, какие именно события дня отражаются в игре;
- отличать детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо;
- косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детских идей). Кроме того, педагоги должны знать детскую субкультуру: наиболее типичные роли и игры детей, понимать их значимость. Воспитатели должны устанавливать взаимосвязь между игрой и другими видами деятельности. Спонтанная игра является не столько средством для организации обучения, сколько самоценной деятельностью детей.

*Особенности организации предметно-пространственной среды  
для развития игровой деятельности*

Игровая среда должна стимулировать детскую активность и постоянно обновляться в соответствии с текущими интересами и инициативой детей. Игровое оборудование должно быть разнообразным и легко трансформируемым. Дети должны иметь возможность участвовать в создании и обновлении игровой среды. Возможность внести свой вклад в ее усовершенствование должны иметь и родители.

**Создание условий для развития познавательной деятельности**

Обучение наиболее эффективно тогда, когда ребенок занят значимым и интересным исследованием окружающего мира, в ходе которого он самостоятельно и при помощи взрослого совершает открытия. Педагог должен создавать ситуации, в которых может проявляться детская познавательная активность, а не просто воспроизведение информации. Ситуации, которые могут стимулировать познавательное развитие (то есть, требующие-

отдетей развития восприятия, мышления, воображения, памяти), возникают в повседневной жизни ребенка постоянно: на прогулках, во время еды, укладывания спать, одевания, подготовки к празднику и т.д.

Стимулировать детскую познавательную активность педагог может:

- регулярно предлагая детям вопросы, требующие не только воспроизведения информации, но и мышления;
- регулярно предлагая детям открытые, творческие вопросы, в том числе — проблемно-противоречивые ситуации, на которые могут быть даны разные ответы;
- обеспечивая в ходе обсуждения атмосферу поддержки и принятия;
- позволяя детям определиться с решением в ходе обсуждения той или иной ситуации;
- организуя обсуждения, в которых дети могут высказывать разные точки зрения по одному и тому же вопросу, помогая увидеть несовпадение точек зрения;
- строя обсуждение с учетом высказываний детей, которые могут изменить ход дискуссии;
- помогая детям обнаружить ошибки в своих рассуждениях;
- помогая организовать дискуссию;
- предлагая дополнительные средства (двигательные, образные, в т. ч. наглядные модели и символы), в тех случаях, когда детям трудно решить задачу.

#### *Особенности организации предметно-пространственной среды для развития познавательной деятельности.*

Среда должна быть насыщенной, предоставлять ребенку возможность для активного исследования и решения задач, содержать современные материалы (конструкторы, материалы для формирования сенсорики, наборы для экспериментирования и пр.).

#### **Создание условий для развития проектной деятельности**

В дошкольном возрасте у детей должен появиться опыт создания собственного замысла и воплощения своих проектов. В дошкольном возрасте дети могут задумывать и реализовывать исследовательские, творческие и нормативные проекты.

С целью развития проектной деятельности в группе следует создавать открытую атмосферу, которая вдохновляет детей на проектное действие и поощряет его. Необходимо регулярно выделять время для проектной деятельности, создавать условия для презентации проектов.

С целью развития проектной деятельности педагоги должны:

- создавать проблемные ситуации, которые инициируют детское любопытство, стимулируют стремление к исследованию;
- быть внимательными к детским вопросам, возникающим в разных ситуациях, регулярно предлагать проектные образовательные ситуации в ответ на заданные детьми вопросы;
- поддерживать детскую автономию: предлагать детям самим выдвигать проектные решения;
- помогать детям планировать свою деятельность при выполнении своего замысла;
- в ходе обсуждения предложенных детьми проектных решений поддерживать их идеи, делая акцент на новизне каждого предложенного варианта;
- помогать детям сравнивать предложенные ими варианты решений, аргументировать выбор варианта.

### *Особенности организации предметно-пространственной среды для развития проектной деятельности*

Стимулируя детей к исследованию и творчеству, следует предлагать им большое количество увлекательных материалов и оборудования. Природа и ближайшее окружение — важные элементы среды исследования, содержащего множество явлений и объектов, которые можно использовать в совместной исследовательской деятельности воспитателей и детей.

### **Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

### *Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.*

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).



**2. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ,  
ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ  
УЧРЕЖДЕНИЯ**

<i>Название метода</i>	<i>Определение метода</i>	<i>Рекомендация по их применению</i>
<b>Методы по источнику знаний</b>		
<b>Словесные</b>	Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа.	Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию детям.
<b>Наглядные</b>	Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.	<i>Метод иллюстраций</i> предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, картин, зарисовок на доске и пр. Метод демонстраций связан с показом мультфильмов, диафильмов и др. Такое подразделение средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным. Оно не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как к группе иллюстративных, так и демонстрационных. В современных условиях особое внимание уделяется применению такого средства наглядности, как компьютер индивидуального пользования. Компьютеры дают возможность воспитателю моделировать определенные процессы и ситуации, выбирать из ряда возможных решений оптимальные по определенным критериям, т.е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе при реализации ПООП дошкольного образования.
<b>Практические</b>	Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и	Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с тем или иным содержанием и носят обобщающий характер. Упражнения мо-

	навыки.	гут проводиться не только в организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной деятельности.
<b>Методы по характеру образовательной деятельности детей</b>		
<b>Информационно-рецептивный</b>	Воспитатель сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.	Один из наиболее экономных способов передачи информации. Однако при использовании этого метода обучения не формируются умения и навыки пользоваться полученными знаниями.
<b>Репродуктивный</b>	Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию воспитателя.	Деятельность воспитателя заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность детей – в выполнении действий по образцу.
<b>Проблемное изложение</b>	Воспитатель ставит перед детьми проблему – сложный теоретический или практический вопрос, требующий исследования, разрешения, и сам показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия. Назначение этого метода – показать образцы научного познания, научного решения проблем.	Дети следят за логикой решения проблемы, получая эталон научного мышления и познания, образец культуры развертывания познавательных действий.
<b>Частично-поисковый</b>	Суть его состоит в том, что воспитатель расчленяет проблемную задачу на подпроблемы, а дети осуществляют отдельные шаги поиска ее решения.	Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствует.
<b>Исследовательский</b>	Этот метод призван обеспечить творческое применение знаний.	В процессе образовательной деятельности дети овладевают методами познания, так формируется их опыт поисково-исследовательской деятельности.
<b>Активные методы</b>	Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на	Активные методы обучения предполагают использование в образовательном процессе оп-

	<p>собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт.</p>	<p>ределенной последовательности выполнения заданий: начиная с анализа и оценки конкретных ситуаций, дидактическим играм. Активные методы должны применяться по мере их усложнения.</p> <p>В группу активных методов образования входят дидактические игры – специально разработанные игры, моделирующие реальность и приспособленные для целей обучения.</p>
--	--	---

### 3. Образовательные технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе Учреждения

Педагогический коллектив Учреждения при организации воспитательно-образовательной работы варьирует формы, способы, методы и средства взаимодействия с воспитанниками, активно внедряя в работу инновационные технологии.

Сегодня насчитывается больше сотни образовательных технологий, поэтому основная задача педагогов дошкольного учреждения – выбрать методы и формы организации работы с детьми, инновационные педагогические технологии, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности.

Основные требования (критерии) педагогической технологии:

- Концептуальность
- Системность
- Управляемость
- Эффективность
- Воспроизводимость

К числу современных образовательных технологий, используемых педагогами можно отнести:

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии проектной деятельности
- технология исследовательской деятельности
- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- игровая технология

**1. Здоровьесберегающие технологии** применяются с целью обеспечения ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий обусловлен: типом дошкольного учреждения (наличие коррекционных групп компенсирующей и оздоровительной направленности), от продолжительности пребывания в нем де-

тей, общеобразовательной программы ДООУ, конкретных условий, профессиональной компетентности педагога, показателей здоровья детей.

Исходя из перечисленных критериев используем следующие здоровьесберегающие технологии:

- медико-профилактические (обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей при участии медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств - технологии организации мониторинга здоровья дошкольников, контроля за питанием детей, профилактических мероприятий, здоровьесберегающей среды в ДООУ);
- физкультурно-оздоровительные (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);
- обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье);
- технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДООУ);
- обучения здоровому образу жизни (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия), самомассаж); коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.)

## **2. Технологии проектной деятельности.**

Используются педагогами с целью развития и обогащения социально-личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.

Используемая классификация учебных проектов:

- «игровые» — детские занятия, участие в групповой деятельности (игры, народные танцы, драматизации, разного рода развлечения);
- «экскурсионные», направленные на изучение проблем, связанных с окружающей природой и общественной жизнью;

## **3. Технология исследовательской деятельности**

Цель исследовательской деятельности в детском саду: сформировать у дошкольников основные ключевые компетенции, способность к исследовательскому типу мышления.

Надо отметить, что применение проектных технологий не может существовать без использования ТРИЗ-технологии (технологии решения изобретательских задач). Поэтому при организации работы над творческим проектом воспитанникам предлагается проблемная задача, которую можно решить, что-то исследуя или проводя эксперименты.

Методы и приемы организации экспериментально – исследовательской деятельности : эвристические беседы; постановка и решение вопросов проблемного характера; наблюдения; моделирование (создание моделей об изменениях в неживой природе); фиксация результатов: наблюдений, опытов, экспериментов, трудовой деятельности; использование художественного слова; дидактические игры, игровые обучающие и творчески развивающие ситуации; трудовые поручения, действия.

#### **4. Информационно-коммуникационные технологии используются педагогами Учреждения для:**

1. Подбора иллюстративного материала к занятиям и для оформления стендов, группы, кабинетов (сканирование, интернет, принтер, презентация).
2. Подбора дополнительного познавательного материала к занятиям, знакомство сценариями праздников и других мероприятий.
3. Обмена опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов России и зарубежья.
4. Оформление групповой документации, отчетов.
5. Создание презентаций в программе PowerPoint для повышения эффективности образовательных занятий с детьми и педагогической компетенции у родителей в процессе проведения родительских собраний.

#### **5. Личностно - ориентированная технология**

Личностно-ориентированные технологии являются основой системы дошкольного образования, реализуются в развивающей среде, отвечающей требованиям содержания новых образовательных программ.

В рамках личностно-ориентированных технологий самостоятельными направлениями выделяются:

- гуманно-личностные технологии, отличающиеся своей гуманистической сущностью психолого-терапевтической направленностью на оказание помощи ребенку с ослабленным здоровьем, в период адаптации к условиям дошкольного учреждения.
- технология сотрудничества реализует принцип демократизации дошкольного образования, равенство в отношениях педагога с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «Взрослый - ребенок». Педагог и дети создают условия развивающей среды, изготавливают пособия, игрушки, подарки к праздникам. Совместно определяют разнообразную творческую деятельность (игры, труд, концерты, праздники, развлечения), подготовка методических пособий (демонстрационный и раздаточный материал) в соответствии с учебными целями и задачами; оценка актуального развития дошкольника, коррекция отклонений, направленная на достижение целей; заключительная оценка результата - уровень развития дошкольника.

**6. Игровая технология:** строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем. В нее включаются последовательно:

- игры и упражнения, формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их;
- группы игр на обобщение предметов по определенным признакам;
- группы игр, в процессе которых у дошкольников развивается умение отличать реальные явления от нереальных;
- группы игр, воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др.

Игровые технологии тесно связаны со всеми сторонами воспитательной и образовательной работы детского сада и решением его основных задач. Некоторые современные образовательные программы предлагают использовать народную игру как средство педагогической коррекции поведения детей.

## 2.1.8. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

### 3 - 4 года

#### **Приоритетная сфера инициативы – продуктивная деятельность**

- Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка
- Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях
- Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей
- Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу
- Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей
- Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости
- В ходе образовательной деятельности и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе
- Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики ТОЛЬКО игровые персонажи, для которых создавались эти продукты. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности
- Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям
- Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков
- Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку, проявлять деликатность и тактичность

### 4 - 5 лет

#### **Приоритетная сфера инициативы – познание окружающего мира**

- Поощрять желание ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду
- Создавать условия и поддерживать театрализованную деятельность детей, их стремление переодеваться («рядиться»)
- Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только «с глаза на глаз», а не на глазах у группы
- Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых

### 6 – 8 лет

#### **Приоритетная сфера инициативы – научение**

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.

- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников
- Обращаться к детям с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей

В Учреждении создана Детско-взрослая общность.

***В раннем возрасте воспитатели, педагоги, родители:***

- Поддерживают инициативу в разных видах деятельности.
  - Предоставляют возможность выбора игрушек, действий, занятий, партнеров по игре и совместным действиям.
  - Помогают ребенку осознать собственные цели, предоставляют возможность реализовать задуманное.
  - Поощряют стремление ребенка к речевому общению всеми доступными средствами (пение, движение, мимика, жесты, слова) со взрослыми и сверстниками.
  - Поддерживают инициативу ребенка в движении, в стремлении преодолевать препятствия.
  - Поощряют инициативу в обследовании новых предметов, стремлении освоить действия с ними.
  - Поддерживают стремление детей проговаривать свои желания, чувства и мысли.
  - Поддерживают и поощряют самостоятельность в действиях с предметами.
  - Предоставляют возможность детям проявлять самостоятельность в быту.
  - Поддерживают стремление к самостоятельному познанию пространства.
  - Предоставляют возможность самостоятельно устанавливать контакты со сверстниками и взрослыми.
  - Взрослые обеспечивают социальное и эмоциональное развитие детей
  - Обучают способам установления положительных контактов со сверстниками (знакомят детей друг с другом, организуют несложные совместные игры, эмоциональные контакты, сближающие детей между собой).
- Развивают потребность в самостоятельности («Я сам»), уверенности в себе, в своих силах («Я могу», «Я хороший»).

***В дошкольном возрасте воспитатели, педагоги, родители:***

- Помогают детям освоить соответствующие их возможностям игровые действия, побуждают брать на себя игровые роли, организуют сюжетные игры с несколькими детьми.
- Поддерживают интерес к окружающим людям (взрослым, детям), желание расширить круг общения.
- Поддерживают желание понять эмоциональные состояния людей, причины, вызвавшие эти состояния в естественно возникающих в группе ситуациях.
- Поддерживают стремление высказывать суждения по поводу своих интересов, предпочтений, вкусов; высказывать свое несогласие делать то, что он считает неправильным.
- Поощряют готовность ребенка научить других тому, что умеет сам.
- Поощряют перенос освоенных действий и навыков на другой материал, в другие условия.

-Поощряют использование в игре предметов-заместителей.

***Взрослые предоставляют возможность детям самостоятельно использовать нормы и правила поведения, овладевать социальными навыками:***

-Предоставляют возможность самостоятельно следить за своим внешним видом.

-Поощряют проявления детьми элементарных навыков вежливости.

-Предоставляют возможность самостоятельно выбирать партнеров для общения и совместной деятельности.

-Предоставляют возможность самостоятельно регулировать отношения со сверстниками в разных сферах детской деятельности (разрешение конфликтов, умение договариваться, соблюдать очередность и пр.).

-Предоставляют возможность проявлять социальные навыки в разных видах деятельности

***Взрослые предоставляют возможность для творческого самовыражения:***

-Поощряют импровизации в играх (придумывание сюжетов, введение оригинальных персонажей в традиционные игры, смену и совмещение ролей).

-Предоставляют возможность выражать свое отношение к миру, дружбе, всему живому через гуманные действия, рисунки, поделки, участие в миролюбивых акциях.

- Воспитатели поддерживают активный характер поиска и использования детьми информации

-Поощряют общение друг с другом (рассказы друг друга о том, что узнали от взрослых, от других детей, что наблюдали в жизни, видели в телепередачах и пр.).

-Поощряют самостоятельно организованную изобразительную, музыкальную, театрализованную и конструктивную деятельность детей.

-Предоставляют детям возможность и право самостоятельно определять цели, средства, технику и результаты творческой деятельности (продуктивной, музыкальной, театрализованной), исходя из их собственных позиций, предпочтений.

***Взрослые поощряют творческую инициативу детей:***

-Поддерживают стремление проводить свободное время за разнообразной творческой деятельностью.

-Поощряют стремление к свободному выбору сюжета и изобразительных средств.

-Поощряют стремление детей изготавливать недостающие атрибуты и материалы для игр, используя имеющийся художественно-продуктивный опыт.

-Поощряют стремление экспонировать работы, использовать плоды своего творчества для украшения интерьера.

***Взрослые создают широкие возможности для творческого самовыражения детей в разных видах деятельности:***

-Поощряют активность в экспериментировании с цветом, композицией, в освоении и использовании различных изобразительных материалов и техник.

-Поощряют комбинирование известных и придумывание собственных приемов лепки.

-Поощряют возникновение разнообразных игровых замыслов, комбинирование сюжетных эпизодов в новый оригинальный сюжет.



-Поощряют исполнительское и музыкально-двигательное творчество детей (исполнение ролей в спектаклях и постановках, выразительное чтение на занятиях и в свободной деятельности), импровизацию средствами мимики, пантомимы, импровизацию в пении, игре на музыкальных инструментах и пр.

-Поощряют детей в экспериментировании при конструировании по собственному замыслу и из различного материала (природного и бросового).

***Взрослые предоставляют возможность детям получать информацию из разнообразных источников***

-Поощряют обмен между детьми информацией творческого характера, поддерживают обращение ребенка к собственному опыту, знаниям и умениям в разных видах творческой деятельности.

-Поддерживают стремление детей получать информацию о творческой жизни детского сада, города, страны (книги, альбомы, телепередачи, слайды, мероприятия и пр.) из разных источников.

-Предоставляют право сомневаться, обращаться за разъяснениями к взрослому и другим детям.

**2.1.8. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ**

Признание приоритета семейного воспитания требует совершенно иных отношений семьи и Учреждения. Эти отношения определяются понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».

**Сотрудничество** – это общение «на равных», где никому не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

**Взаимодействие** - способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

Перед педагогическим коллективом ДОУ поставлена цель:

сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

**Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»**

<b>Образовательная область</b>	<b>Формы взаимодействия с семьями воспитанников</b>	
<b>Физическое развитие</b>	1.	Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
	2.	Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
	3.	Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ

		физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
	4.	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
		> Зоны физической активности,
		> Закаливающие процедуры,
		>- Оздоровительные мероприятия и т.п.
	5.	Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди дошкольников

### ***Реализация проекта «Мир насекомые»***

**Цель проекта:** развитие социально - коммуникативных навыков. Развитие познавательного интереса старших дошкольников в изучении особенностей миранасекомых, формирование гуманного отношения к окружающей среде и стремление проявлять заботу о сохранении природы.

- **Задачи проекта:**
- Коррекционно-образовательные:
- - Расширение и систематизация знаний детей онасекомых, местах их обитания, характерных особенностях;
- - Формирование познавательного интереса к насекомым.
- - Научить способам снятия тревожности, напряжения.
- Коррекционно-развивающие:
- - Развивать речь детей, активизировать словарный запас.
- - Развивать умение делать выводы, устанавливая причинно-следственные связи между объектами живой природы;
- - Развивать коммуникативные навыки;
- - Развивать эмоциональную отзывчивость к чужим переживаниям, желания помочь.
- - Развивать умение определять эмоциональное состояние, называть его и описывать словами, образами, подбирать цвет соответствующий настроению;
- - Совместная деятельность, направленная на сплочение группы.
- Коррекционно-воспитательные:
- - Воспитывать у детей бережное и чуткое отношение к природе.
- - Воспитывать толерантное отношение к другим.

#### ***Основные принципы в работе с семьями воспитанников:***

- открытость детского сада для семьи;
- сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей;
- создание единой развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;

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

#### **Основные формы взаимодействия с семьёй**

**Знакомство с семьей:** встречи-знакомства, посещение семей, анкетирование.

**Информирование родителей о ходе образовательного процесса:** дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские праздники, развлечения и дни открытых дверей.

**Образование родителей :** Оформление папок передвижек.

**Совместная деятельность:** привлечение родителей к организации праздников и развлечений. Участие в физкультурных праздниках вместе с детьми.

#### **Содержание работы с семьей**

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту. Привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику, делать самим совместно с детьми. Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес. Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячи, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.). Совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

### **ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

<b>Месяц</b>	<b>Работа с родителями</b>
<b>Сентябрь</b>	Наглядная информация для родителей «Здоровый образ жизни основа нашей жизни» (папка-передвижка)
<b>Октябрь</b>	Проведение мероприятия «День Здоровья»
<b>Ноябрь</b>	Анкетирование родителей: «Здоров ли ваш ребенок?»
<b>Декабрь</b>	Консультация для родителей: «Зимние забавы на улице»
<b>Январь</b>	Развлечение «Колядки» с привлечением родителей
<b>Февраль</b>	Привлечение родителей к участию в спортивном празднике, посвященном 23 Февраля

<b>Март</b>	Мастер-класс с родителями «Занимательная физкультура»
<b>Апрель</b>	Привлечение родителей к празднику «День здоровья»
<b>Май</b>	Индивидуальные консультации по результатам мониторинга

## 2.1.10. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

### Деятельность специалистов Учреждения в организации коррекционно-развивающей (логопедической) работы.

#### *Инструктор по ФИЗО*

- Развитие общей, мелкой моторики;
- Развитие правильного физиологического дыхания.
- Закрепление навыков правильного произношения звуков в подвижных и спортивных играх с речевым сопровождением;
- Развитие пространственной ориентации.
- Развитие чувства ритма и координации движений.

Условия развивающей среды ДОУ позволяют комплексно решать проблемы сохранения и развития здоровья детей, делая работу инструктора по ФИЗО актуальной во всех направлениях:

- Совершенствование предметно-развивающей среды ДОУ
- Диагностика, профилактика, коррекция отклонений в физическом развитии детей
- Оптимизация двигательной активности детей
- Закаливание
- Интеграция работы ДОУ и семьи по воспитанию здорового ребенка
- Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, интереса к физической культуре и спорту
- Повышение профессионального мастерства

#### Физическая культура

Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.

Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

#### ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

Ползание и лазание. Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3–4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать ползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

Прыжки. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4–5 предметов высотой 15–20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т.п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ( $h=3-5$  см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

Катание, ловля, бросание. Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10–15 раз) с продвижением шагом вперед (3–5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3–5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3–5 м).

Ритмическая гимнастика. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

Строевые упражнения. Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны

руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

### СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

Рекомендуемые игры и упражнения.

Игры с бегом: «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай»<sup>128</sup>. «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать».

Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку». Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч – соседу».

«Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон-синица», «Тройной прыжок». «Лови не лови». «Кто скорее», «Пастух и стадо», «Удочка».

Игры с обручем: «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч». «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

Словесные игры: «И мы!», «Много друзей», Закончи слово», «Дразнилки», «Цап-ки». «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели». «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

Зимние игры: «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумей поймать», «Снежки». «Снежком в цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два Мороза».

Игровые поединки: «Попади в бутылку», «Кто дальше», «Наступи на ногу», «Точный поворот», «Собери яблоки» .

Эстафетные игры: «Забей гвоздь», «Эстафета с поворотами», «Эстафета с загадками», «Палочка», «Круговая эстафета»

## 2.1.12.ОЦЕНКА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ И ИТОВЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧРЕЖДЕНИЯ

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

#### группа второго раннего возраста (2-3 года)

Ф.И. ребенка	Дата		
Возраст	3 года	№ группы	
	Частота проявления		
<i>Социально-коммуникативное развитие</i>	0		
1. Подражает действию близкого взрослого (бытовому): раскладывает ложки, вытирает пыль и пр.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески,полотенце и пр.) и умеет пользоваться ими	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Владеет простейшими навыками самообслуживания (моет руки, пользуется салфеткой)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. После игры, при напоминании, убирает на место игрушки и строительные материалы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Объединяется со сверстниками для игры в группу из двух-трех человек,на основе личных симпатий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. В случае затруднения в игре, взаимодействии обращается за помощью к близкому взрослому	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Делится игрушками, предлагает играть вместе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Делает попытки выразить сочувствие, пожалеть сверстника, обнять его, помочь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Частично одевается (натягивает носочки, шапку, обувь (с небольшой помощью взрослого).самостоятельно раздевает-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ся.			
10. Знает место одежды, обуви. Отличает свою одежду.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Пользуется носовым платком (при напоминании)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Контролирует физиологические потребности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, старается соблюдать их	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Понимает слова «можно», «нельзя», использует их сам	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Речевое развитие</i>	<b>0</b>	<b>да</b>	<b>нет</b>
1. Обращается к взрослому с просьбами, вопросами, делится впечатлениями из личного опыта		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Знает название окружающих предметов и игрушек		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Договаривает слова и фразы в знакомых стихах, подпевает		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Сопровождает речью индивидуальные игры, рисование, конструирование, бытовые действия		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Вступает в игровое взаимодействие со сверстниками, используя речь		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Говорит: "до свидания", "пока", "спасибо", "здравствуйте" в индивидуальном произношении		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Рассматривает иллюстрации в книгах		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Любит слушать новые сказки, рассказы, стихи		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Художественно-эстетическое развитие</i>	<b>14</b>	<b>да</b>	<b>нет</b>
1. Рассматривает иллюстрации к произведениям детской литературы		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Интересуется народными игрушками		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Лепит различные предметы, состоящие из одной – трех частей, используя разнообразные приемы лепки		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Создает изображение предметов из готовых фигур		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. В рамках листа проводит вертикальные, горизонтальные, округлые, короткие и длинные линии. Называет то, что рисует		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Знает и использует детали строительного материала		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. При создании знакомых построек располагает кирпичики в соответствии с замыслом и/или целью постройки		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Изменяет простые конструкции в длину и высоту двумя способами: надстраивая или заменяя одни детали другими		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Эмоционально откликается на простые музыкальные произведения		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Замечает изменения в динамике и настроении звучания музыки (тише – громче, веселое – грустное)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Умеет внимательно слушать (от начала до конца) не-		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

большие музыкальные произведения			
13. Узнает знакомые песни, подпевает им		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Выполняет доступные танцевальные движения по одному и в паре с предметами в соответствии с характером музыки		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Физическое развитие</i>	<b>0</b>	<b>да</b>	<b>нет</b>
1. Умеет выполнять ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Перешагивает через несколько препятствий чередуя шаг		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Удерживает равновесие при ходьбе по доске, лежащей на полу		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Удерживает мяч одной или двумя руками. Бросает мяч в горизонтальную цель. Ловит мяч с близкого расстояния. Скатывает мяч с горки.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Поднимается и спускается по лестнице детской горки		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Играет в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. С небольшой помощью взрослого или самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Познавательное развитие</i>	<b>2</b>		
1. Различает «много» и «один» предмет	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Различает предметы по форме, величине. называет их	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Находит в окружающей знакомой обстановке несколько одинаковых предметов по одному признаку	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ориентируется в трех и более контрастных величинах (собирает трехместную матрешку и другие вкладыши после показа)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Собирает пирамидку по убыванию размера из четырех (пяти) колец контрастных величин (после показа)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ориентируется в трех-четыре цветах; некоторые называет; подбирает к образцу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Распознает вес, фактуру, температуру предметов (тяжелый, легкий, мягкий, твердый, холодный, теплый)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Знает свое имя, возраст, пол. Интересуется собой (Кто я?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ориентируется в помещении группы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Интересуется новыми предметами, ближайшего окружения, их назначением, свойствами	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Узнает и называет некоторые растения, животных, их детенышей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Различает по внешнему виду овощи и фрукты	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Соответствие **результатов освоения ООП** требованиям действующих нормативных правовых документов, определяется с помощью **комплекта инструментов для фиксации индивидуального развития детей 4-7 лет** разработанных Федеральным институтом педагогических измерений.

Фиксация индивидуального развития детей **4-6 лет** и оценка готовности детей **7 лет** к школе осуществляется 2 раза в год (октябрь, апрель).

Под **индивидуальным развитием** ребенка понимаются промежуточные и итоговые результаты освоения ООПДОУ, а также динамика физического развития ребенка.

Технология оценивания направлена на выявление степени эффективности взаимодействия педагога и ребенка в рамках образовательного процесса в ДОУ. Все измерения носят диагностический характер для уточнения направления работы с ребенком в целях его благополучного развития.

Инструменты для фиксации индивидуального развития ребенка направлены на диагностику общей культуры ребенка, динамику развития физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Полученные результаты диагностического обследования позволят уточнить направления образовательной работы с конкретным ребенком.

Диагностика предполагает заполнение карт развития (результаты наблюдения педагогов за ребенком а также результаты диагностических проб, каждая из которых позволяет отследить несколько параметров развития).

Карта развития представляет собой таблицу, в которой даны характеристики поведения, деятельности и некоторых представлений ребенка. В зависимости от того, насколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0, 1 или 2 балла соответственно).

Таким образом, данные карты развития позволяют определить уровень развития не только качества, но и его составляющих. Это важно для построения дальнейшей образовательной работы и внесения необходимых уточнений в работу воспитателя.

Карта развития делится на три части:

- **Часть 3** – оценивается *физическое развитие* ребенка. В этой части осуществляется медико-педагогическая оценка развития ребенка (физическое развитие ребенка по антропометрическим, физиометрическим показателям, физической подготовленности, двигательной активности детей и другим показателям).

**Такие показатели, как:**

- двигательная активность детей за полный день пребывания в детском саду (**шагометрия**)
- биологическая зрелость (прорезывание постоянных зубов) **оцениваются 1 раз в год (апрель)**

Карта развития заполняется инструктором по физкультуре, старшей медсестрой, педагогами, работающими с ребенком, и представляет собой их согласованную оценку поведения, деятельности, осведомленности ребенка. Заполнение карты не требует присутствия ребенка.

**Высокие результаты** являются показателем благополучного развития ребенка и успешной образовательной работы с ним.

**Средние результаты** позволяют говорить о том, что педагогам стоит обратить внимание на особенности образовательной работы с данным ребенком и учесть особенности его индивидуального развития.

**Низкие показатели**, полученные в результате проведения данной диагностики, требуют тщательного, всестороннего анализа педагогической ситуации и целенаправленного психолого-педагогического обследования ребенка.

Данные, полученные в ходе фиксации индивидуального развития ребенка заносятся **2 раза** в год (НГ и КГ) в **КАРТУ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ** каждого воспитанника группы. На базе полученных интегральных данных формируется аналитическая справка за каждый период (октябрь, апрель)

### **МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ТЕХНОЛОГИИ** (часть 3 карт развития для детей 4-7 лет).

Медико-педагогическая часть технологии представляет собой оценку первого интегративного качества «физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками», и проводится старшей медсестрой и инструктором по физкультуре.

Вид – тестирование.

Методы измерения	Показатели	Оценка	Возраст	Время проведения	Исполнители
1. Антропометрия	<b>Рост:</b> Мальчики Девочки	Приложение 5.1	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение), врач (оценка)
	<b>Вес:</b> Мальчики Девочки	Приложение 5.2	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение), врач (оценка)
2. Спирометрия	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) (мл)	Приложение 5.2	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра
3. Динамометрия <sup>1</sup>	Мышечная сила правой и левой кисти (кг)	Приложение 5.2	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-	Педагог

				май)	
4. Выбор двигательных заданий, определяющих уровень развития физических качеств. (Индивидуальный подход к выбору двигательных заданий с учетом медицинских рекомендаций)	Уровень развития физических качеств	Приложение 5.3	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Педагог, зам. заведующей (ст. воспитатель), медсестра, врач
5. Выбор двигательных заданий, определяющих сформированность необходимых навыков и умений	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, равновесие, метание, ловля мяча, спортивные упражнения <sup>2</sup>	Соответствие возрастным требованиям, замедленное или ускоренное развитие	3–7 лет	В конце образовательного периода (апрель-май). По индивидуальным показаниям – в начале образовательного периода	Педагог, медсестра, врач
6. Шагометрия	Объем двигательной активности за полный день пребывания в детском саду	Приложение 5.4	3–7 лет	В течение года в каждой группе (по плану)	Педагоги, зам. зав. (ст. воспитатель)
7. Анализ острой заболеваемости (ОРЗ) детей за год	Кратность заболевания	Приложение 5.5	3–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (расчет показателей), врач анализ данных)
8. Зубная формула	Количество постоянных зубов	Приложение 5.6	С 5,5 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА РЕБЕНКА**

Оценка уровня развития ребенка и его функциональных возможностей должна проводиться строго по возрасту. Возрастные группы формируются в соответствии с правилами, принятыми в медицинской практике:

- возрасту **4 года** соответствуют дети от 3 лет 6 мес. до 4 лет 5 мес.;
- возрасту **5 лет** соответствуют дети от 4 лет 6 мес. до 5 лет 5 мес.;
- возрасту **6 лет** соответствуют дети от 5 лет 6 мес. до 6 лет 5 мес.;
- возрасту **7 лет** соответствуют дети от 6 лет 6 мес. до 7 лет 5 мес.

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПО АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ**

Таблицы для индивидуальной оценки физического развития составлены на основе региональных стандартов общепринятым методом регрессионного анализа, устанавливающего для конкретных вариантов длины тела диапазон нормальных колебаний массы тела в каждой возрастно-половой группе детей. При оценке физического развития в соответствующей полу и возрасту ребенка таблице находят его рост, затем строго по горизонтальной строке – соответствующий данному росту диапазон нормы массы тела. В зависимости от того, попадает ли фактическое значение массы тела в данный диапазон, окажется ниже минимальной или выше максимальной его границы, оценивается физическое развитие ребенка.

Использование данных таблиц позволяет определить варианты физического развития детей:

1. Нормальное физическое развитие (масса тела в пределах соответствующего диапазона относительно роста).

2. Отклонения в физическом развитии:

- дефицит массы тела (масса тела меньше значений минимального предела нормы относительно роста);
- избыток массы тела (масса тела больше значений максимального предела нормы относительно роста);
- низкий рост (варианты роста меньше указанных в приложении 5.1).

## **ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ ПО ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ**

Физиометрические показатели (жизненная емкость легких, мышечная сила правой и левой кисти) отражают функциональные возможности детского организма и служат объективными критериями всесторонней оценки физического развития.

1. Метод спирометрии.

Жизненная емкость легких определяется методом спирометрии с использованием портативного прибора спирометра. Измерение производится следующим образом: ребенок стоя сначала делает свободный полный вдох и выдох, затем глубокий вдох и медленный выдох до отказа в трубку спирометра. Выполняются три попытки, регистрируется лучший результат.

2. Метод динамометрии.

Измерение силы правой и левой кисти осуществляется с помощью детского динамометра. Измерение производится в положении стоя. Рука ребенка выпрямлена, отведена в сторону и приподнята. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Не разрешается делать резких движений, сгибать и опускать руку. Выполняются две попытки, сначала одной, потом другой рукой. Регистрируется лучший результат.

Примечание. При тестировании воспитателю необходимо проводить калибровку динамометра.

Уровень развития мышечной силы и жизненной емкости легких определяется по таблицам возрастно-половых нормативов (см. приложение 5.2).

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей.

Тестирование физической подготовленности детей проводит педагог (воспитатель, инструктор по физической культуре) и контролирует заместитель заведующей (старший воспитатель) ДОУ. Разрешение на проведение тестирования детей дает медицинский персонал ДОУ. Педагог ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей.

Тестирование физической подготовленности детей проводится с возраста 3 лет 6 мес.

Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Целесообразно проводить тестирование в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий.

Примечание. Необходимо проводить мероприятия по профилактике травматизма.

Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастно-половых нормативов (см. приложение 5.3).

Тесты для оценки уровня физической подготовленности

1. Бег на 10 метров с хода

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2–3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от отметки 10 метров до отметки 20 метров. Поскольку первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость, педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10-метровую отметку, и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

2. Бег на 30 метров

Цель: определение скоростных качеств

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2–3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть та-

кое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят два взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4–5 метров дальше от линии финиша (это положение соответствует отметке 30 метров на беговой дорожке). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда «Марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Примечание. Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека) результаты детей бывают выше.

3. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя

Цель: определение силы и координации.

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места (интегральный тест)

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Исходное положение: стопы слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из трех попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

5. Наклон туловища вперед из положения сидя.

Цель: определение гибкости.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Помощник прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 с. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).



Примечание. Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперед на максимально возможное расстояние. Предоставляется две попытки, регистрируется лучший результат.

6. Метание мешочка с песком вдаль.

Цель: определение ловкости и координации.

Вес мешочка: 150 г для детей в возрасте 4 лет и 200 г для детей в возрасте 5–7 лет.

Тестирование проводится на улице на физкультурной площадке. Метание проводится попеременно правой и левой рукой. Одна нога ставится вперед, мешочек – на уровне плеча. Регистрируются три попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Взрослый контролирует, чтобы ребенок не заходил за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону.

7. Бег в умеренном (медленном) темпе.

Цель: определение общей выносливости.

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15–30 с до 1–2,5 мин.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастными значениями соответствующих показателей (см. приложение 5.3):

- средний уровень развития физического качества (результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастных значений);
- ниже среднего уровня (результаты тестирования меньше средних возрастных значений);
- выше среднего уровня (результаты тестирования больше средних возрастных значений).

При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах) меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

### **ОЦЕНКА ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ**

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится только с разрешения медперсонала ДОУ. Двигательные задания подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода. Повторная диагностика в начале образовательного периода проводится для детей с отставанием в развитии тех или иных двигательных умений и навыков с целью индивидуальной коррекции выявленных отклонений.

Осуществляя диагностику овладения ребенком такими необходимыми двигательными умениями и навыками как ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, необходимо акцентировать внимание на выполнение заданий по метанию мяча вдаль и в цель, развитие качества равновесия.

В возрасте 4–5 лет для метания мяча (диаметром 6–8 см) в горизонтальную и вертикальную цель рекомендуется использовать корзину для метания (диаметром 50 см). Для прокатывания между предметами (куб, конус) рекомендуется использовать мячи диаметром 20–25 см. Спортивные упражнения (катание на санках, на лыжах и др.) подбираются с учетом климатических особенностей региона.

Комплекс упражнений для диагностики овладения необходимыми двигательными навыками и умениями должен быть отражен в каждой ООПДО.

### **ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ**

Для количественной оценки двигательной активности дошкольников применяется метод шагометрии, позволяющий измерить объем двигательной деятельности. Шагомеры фиксируют основные движения, в которых принимает участие большинство крупных мышечных групп. Использование шагомеров даёт возможность оценить двигательную активность детей за весь день пребывания в образовательном учреждении.

Примечание. При отсутствии прибора или невозможности его приобрести, данный тест исключается из мониторинга.

Методика обследования: прибор шагомер прикрепляется на пояс ребенка на весь день его пребывания в дошкольном учреждении (во время дневного сна шагомер снимают, не выключая его). Исследования проводятся в течение недели ежедневно. Все данные за пять дней суммируются, а затем вычисляется средняя величина двигательной деятельности за полный день пребывания в дошкольном учреждении. Полученные результаты сравниваются с нормативами двигательной активности детей в холодное и теплое время года (см. приложение 5.4). Если результаты не соответствуют нормативным, то в течение месяца необходимо провести мероприятия по оптимизации двигательного режима детей и повторно оценить объем их двигательной деятельности.

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ**

В дошкольном возрасте уровень биологической зрелости оценивается по количеству постоянных зубов, подсчитываемых суммарно на верхней и нижней челюсти ребенка (см. приложение 5.6). Учитываются зубы всех стадий прорезывания – от четкого выступания режущего края зуба над десной до полностью сформировавшегося зуба. Возрастные нормативы дают представление о диапазоне наличия постоянных зубов у детей, развитие которых соответствует календарному возрасту ребенка; меньшее количество зубов говорит о замедленном развитии, а большее – об ускоренном развитии.

Примечание. Оценка уровня биологической зрелости проводится строго с возраста 5,5 лет.

## КАРТА РАЗВИТИЯ 2-3 года

## Исходные данные

Ф.И. ребенка		Дата:	
Возраст:		№ группы	
Показатели	Проявление		
I. Физическое развитие	Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
1. Умеет выполнять ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног			
2. Перешагивает через несколько препятствий чередующимся шагом			
3. Удерживает равновесие при ходьбе по доске, лежащей на полу			
4. Удерживает мяч одной или двумя руками. Бросает мяч в горизонтальную цель. Ловит мяч с близкого расстояния.			
5. Скатывает мяч с горки.			
6. Поднимается и спускается по лестнице детской горки			
7. Умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногам			
8. Играет в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями			
9. С небольшой помощью взрослого или самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры			

## Результаты

Образовательные области	Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
I. Физическое развитие	0	0	0

## КАРТА РАЗВИТИЯ 3-4 года

## Исходные данные

Ф.И. ребенка		Дата:	
Возраст:		№ группы	
Показатели	Проявление		
I. Физическое развитие	Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
1. Ходит прямо, сохраняя заданное педагогом направление			
2. Лазает по гимнастической стенке произвольным способом			
3. Скорость бега на 10 м			
4. Скорость бега на 30 м			
5. Дальность броска набивного мяча весом 1 кг			
6. Длина прыжка с места			
7. Наклон туловища вперед из положения сидя			
8. Сгибание рук в положении лёжа			
9. Дальность броска мешочка с песком вдаль левой рукой			
10. Дальность броска мешочка с песком вдаль правой рукой			
11. Продолжительность бега в медленном темпе			
12. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры			
13. Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время еды			
14. Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время умывания			
15. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.			

## Результаты

Образовательные области	Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
-------------------------	----------------	---------------------------------	-------------

I. Физическое развитие	0	0	0
------------------------	---	---	---

КАРТА РАЗВИТИЯ 4-5 лет

Ф.И. ребенка		Дата:	
Возраст:		№ группы	
Показатели	Проявление		
I. Физическое развитие	Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
1. Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям			
2. Скорость бега на 10 м (с)			
3. Скорость бега на 30 м (с)			
4. Дальность броска набивного мяча весом 1 кг			
5. Длина прыжка с места (см)			
6. Наклон туловища вперед из положения сидя (см)			
7. Сгибание рук в положении лёжа			
8. Дальность броска мешочка с песком вдаль правой рукой (м)			
9. Дальность броска мешочка с песком вдаль левой рукой (м)			
10. Продолжительность бега в медленном темпе (мин)			
11. Умеет строиться в колонну поодному, парами, в круг, шеренгу			
12. Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону			
13. Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений			
14. Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя			
15. Моеет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле, чихании			
16. Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды			
17. Обращается за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме			

Результаты

Образовательные области	Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
-------------------------	----------------	---------------------------------	-------------

I. Физическое развитие	0	0	0
------------------------	---	---	---

КАРТА РАЗВИТИЯ 5-6 лет

Исходные данные

Ф.И. ребенка		Дата:	
Возраст:		№ группы	
Показатели	Проявление		
I. Физическое развитие	Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
1. Владеет основными движениями в соответствии с возрастом			
2. Проявляет интерес к участию подвижных игр и физических упражнениях			
3. Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах			
4. Ходит, бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп			
5. Скорость бега на 10 м (с)			
6. Скорость бега на 30 м (с)			
7. Дальность броска набивного мяча весом 1 кг (см)			
8. Длина прыжка с места (см)			
9. Наклон туловища вперед из положения сидя (см)			
10. Сгибание рук в положении лёжа			
11. Дальность броска мешочка с песком в даль правой рукой (м)			
12. Дальность броска мешочка с песком в даль левой рукой (м)			
13. Продолжительность бега в медленном темпе (мин)			
14. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге			
15. Выполняет повороты направо, налево, кругом			
16. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.			
17. Следит за правильной осанкой			
18. Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу			
19. Владеет элементарными навыками личной гигиены			

20. Имеет навыки опрятности (замечает неопорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого)			
21. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье			
22. Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой			
23. Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня			

Результаты

Образовательные области	Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
I. Физическое развитие	0	0	0

КАРТА РАЗВИТИЯ 6-7 лет

Исходные данные

Ф.И. ребенка		Дата:	
Возраст:		№ группы	
Показатели	Проявление		
I. Физическое развитие	Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)			
2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции			
3. Участвует в играх с элементами спорта			
5. Скорость бега на 10 м (с)			
6. Скорость бега на 30 м (с)			
7. Дальность броска набивного мяча весом 1 кг (см)			
8. Длина прыжка с места (см)			
9. Наклон туловища вперед из положения сидя (см)			

10. Сгибание рук в положении лёжа			
11. Дальность броска мешочка с песком вдале правой рукой (м)			
12. Дальность броска мешочка с песком вдале левой рукой (м)			
13. Продолжительность бега в медленном темпе (мин)			
14. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения			
15. Может следить за правильной осанкой			
16. Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно)			
17. Применяет культурно-гигиенические навыки (может следить за своим внешним видом и т.д.)			
18. Сформированы представления о здоровом образе жизни			

## Результаты

Группы компенсирующей направленности

Педагогическая диагностика (мониторинг) индивидуального физического развития воспитанников групп компенсирующей направленности осуществляется инструктором по физкультуре с помощью диагностического инструментария:

Верещагина Н.В. Диагностика образовательного процесса в средней группе (4-5 лет) дошкольной образовательной организации. - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2014,

Верещагина Н.В. Диагностика образовательного процесса в старшей группе (5-6 лет) дошкольной образовательной организации. - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2014,

Верещагина Н.В. Диагностика образовательного процесса в подготовительно к школе-группе (6-7 лет) дошкольной образовательной организации. - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2014, рекомендованного к Нищева Н.В. Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3-7 лет. Издание 3-е, перераб. и доп., в соответствии с ФГОС ДО. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016

Предлагаемая диагностика разработана с целью оптимизации образовательного процесса в любом учреждении, работающем с группами детей 4-5, 5-6, 6-7 лет, вне зависимости от приоритетов разработанной программы обучения и воспитания и контингента детей. Это достигается путем использования общепринятых критериев развития детей данного возраста и уровневый подход к оценке достижений ребенка по принципу: чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка или организации педагогического процесса в группе детей. Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года:



«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

балл — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

балла — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Основные диагностические методы педагога образовательной организации:

наблюдение;

проблемная (диагностическая) ситуация;

беседа.

Формы проведения педагогической диагностики:

индивидуальная;

подгрупповая;

групповая.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год, в начале и конце учебного года для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей).

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии.

Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов.

Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе.

Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру/ данной образовательной области.

Дошкольный возраст 4-5 лет

Образовательная область «Физическое развитие»

Воспитатели \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности		Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик		Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол		Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
Итоговый показатель по группе (среднее значение)													

Дошкольный возраст 5-6 лет

Образовательная область «Физическое развитие»

Воспитатели \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Знает о важных и вредных фак- торах для здо- ровья, о зна- мении для здо- ровья утренней гимнастики, закаливании, соблюдения режима дня		Соблюдает элементарные правила лич- ной гигиены, самообслужи- вания, опрят- ности		Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает по- рядок в шкаф- чике.		Умеет лазать по гимнастиче- ской стенке, прыгать в дли- ну с места, с разбега, в вы- соту с раз- бе- га, через ска- калку		Умеет пере- страиваться в колонну но трое, четверо, равняться, раз- мыкаться, вы- полнять пово- роты в колонне		Умеет метать предметы пра- вой и левой руками в вер- тикальную и горизонталь- ную цель, от- бивает и ловит мяч		Итоговый показа- тель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сент	май	Сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	м а й
Итоговый показатель по груп- пе (среднее значение)															

Дошкольный возраст 6-7 лет

Образовательная область «Физическое развитие»

Воспитатели \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

№ п/ п	Ф.И.О. ребенка	Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать		Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами		Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног		Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку		Умеет перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдаем интервалы в передвижении		Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сен-тябрь	май	сен-тябрь	май	сен-тябрь	май	сен-тябрь	май	сен-тябрь	май	сен-тябрь	май	сен-тябрь	май
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

## Оценка плавательных умений воспитанников

### Контрольное тестирование (3-4 года)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди на спине.
	Скользить по поверхности воды.

### Контрольное тестирование (4-5 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди на спине.

### Контрольное тестирование (5-6 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплавание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.

	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной досочкой.

#### Контрольное тестирование (6-7 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

#### Периодичность мониторинга

**Педагогическая диагностика индивидуального физического развития (2-7 лет)** – 2 раза в год (октябрь, апрель). Осуществляется инструктором по физкультуре, старшей медсестрой

**Оценка плавательных умений воспитанников (3-7 лет)** – 2 раза в год (октябрь, апрель)

## 2.2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПАРЦИАЛЬНЫХ И АВТОРСКИХ ПРОГРАММ

Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений, предполагает реализацию следующей программы:

- Региональная образовательная программа «Основы здорового образа жизни» *Авторский коллектив*: Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свиначев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н., г. Саратов, 2008 год.

Региональная образовательная программа «**Основы здорового образа жизни**» предусматривает получение воспитанниками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семейведения, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Программа каждого года обучения состоит из пяти блоков.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семейведческого блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролового поведения, мужественности и женственности.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.



### 2.3. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СОЦИУМОМ

**Цель:** Создание взаимовыгодного социального партнерства для функционирования учреждения в режиме открытого образовательного пространства, обеспечивающего полноценную реализацию интересов личности, общества, государства в воспитании подрастающего поколения.

Учреждением заключены договора со следующими социальными партнерами:  
МОШИ «Лицей - интернат» г. Балашова Саратовской области .

- МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа», г. Балашова
- Кафедра ДПиП БИ СГУ
  - МДОУ детский сад «Звездочка», г.Балашов
  - МДОУ детский сад «Рябинка», г.Балашов
  - МДОУ детский сад «Лучик»,г.Балашов

<i>Наименование Учреждения</i>	<i>Педагоги</i>	<i>Воспитанники</i>	<i>Родители</i>
МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа», г. Балашова	Консультации по вопросам физического развития детей.	Посещение спортивной школы с целью расширения знаний детей о видах спорта.	Консультирование родителей по вопросам посещения детьми спортивных секций, о значении физкультурных занятий и спорта.
Кафедра ДПиП БИ СГУ	Участие в конференциях, семинарах. Консультации по вопросам педагогики и психологии.	_____	Консультации родителей по вопросам педагогики и психологии.
МОШИ «Лицей - интернат» г. Балашова Саратовской области	Установление партнерских взаимоотношений; повышение профессиональной компетентности	Посещение «Лицея-интерната» с целью позитивного отношения к своей будущей социальной роли – ученик	Консультирование родителей с целью повышения педагогической культуры в подготовке детей к школе
МДОУ детский сад «Звездочка» г.Балашова Саратовской области	Установление партнерских взаимоотношений; повышение профессиональной компетентности	Приглашение детского сада «Звездочка» для участия в совместных праздниках, соревнованиях и т.п.	_____
МДОУ детский сад «Рябинка» г.Балашова Саратовской области	Установление партнерских взаимоотношений; повышение профессиональной компетентности	Приглашение детского сада «Рябинка» для участия в совместных праздниках, соревнованиях и т.п.	_____
МДОУ детский сад «Лучик»	Установление партнерских взаимоотношений;	Приглашение детского сада «Рябинка» для	

г.Балашова Саратовской области	повышение профессиональной компетентности	участия в совместных праздниках,	_____
--------------------------------	---	----------------------------------	-------

### ***Взаимодействие со спортивными учреждениями***

#### **Задачи:**

1. Объединить усилия педагогов дошкольного образования, родителей и педагогов дополнительного образования для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в системе «ребенок-педагог-родитель».
2. Создать условия для гармоничного физического развития детей, совершенствование индивидуальных способностей и самостоятельности.
3. Формировать позитивное отношение участников образовательного процесса к занятиям физкультурой и спортом, развивать представления о видах спорта.
4. Повышение квалификации педагогов и уровня знания родителей в области формирования и укрепления здоровья детей, ведение ЗОЖ всех участников образовательного процесса посредством педагогического взаимодействия

### ***Взаимодействие с учреждениями образования***

**Цель:** Создание преемственности в организации образовательной системы ДООУ с учреждениями образования. Выработка общих подходов к оценке готовности ребенка к школе с позиции самооценности дошкольного возраста

#### **Задачи:**

1. Установление партнерских взаимоотношений детского сада, школы, высшей школы
2. Создание преемственности образовательных систем, способствующих позитивному отношению дошкольников к своей будущей социальной роли – ученик.
3. Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов и педагогической культуры родителей в подготовке детей к школе, посредством педагогического взаимодействия.
4. Повышение профессиональной компетентности педагогов по вопросам построения и реализации образовательного процесса в ДООУ

### ***Взаимодействие с учреждениями дополнительного образования***

**Цель:** Объединить усилия ДООУ с учреждениями дополнительного образования для социокультурной самореализации участников образовательного процесса.

#### **Задачи:**

1. Способствовать созданию образовательной системы ДООУ с учреждениями дополнительного образования для развития творческого потенциала и познавательной активности участников образовательного процесса.
2. Создание условий для самореализации личности ее интеграции в социокультурную систему города.
3. Совершенствование форм взаимодействия с учреждениями дополнительного образования для расширения социально – образовательной системы ДООУ.

## РАЗДЕЛ 3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

### 3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

НОД		«Капелька» (2-3 года)						«Белоснежка» (3-4 года)						«Золотой петушок» (4-5 лет)					
		Периодичность			Время в мин			Периодичность			Время в мин			Периодичность			Время в мин		
		неде- ля	ме- сяц	год	неделя	месяц	год	неде- ля	месяц	год	не- деля	ме- сяц	год	не- деля	ме- сяц	год	не- деля	ме- сяц	год
<i>Физическое раз- витие</i>		<i>3</i>	<i>12</i>	<i>111</i>	<i>30</i>	<i>120</i>	<i>1110</i>	<i>5</i>	<i>20</i>	<i>185</i>	<i>75</i>	<i>300</i>	<i>2775</i>	<i>5</i>	<i>20</i>	<i>185</i>	<i>100</i>	<i>560</i>	<i>3700</i>
ОЧ	Физическая культура	2+1 (на воз-	12	11 1	30	120	1110	2+1 (на воз-	12	111	45	180	1665	2+1 (на воз-	12	111	60	240	2220

		духе)						ду- хе)						духе)					
Ч Ф У О О	Обучение пла- ванию (октябрь- апрель)	-	-	-	-	-	-	2	8	74	30	120	1110	2	8	74	40	320	1480
	Формирование начальных представлений о здоровом об- разе жизни (Реализуется ре- гиональная об- разовательная программа ОЗОЖ)	-			-			Реализуется в рам- ках ОД в режим- ных моментах			-			Реализуется в рамках ОД в режимных мо- ментах			-		
<b>Итого</b>		<i>3</i>	<i>12</i>	<i>111</i>	<i>30</i>	<i>120</i>	<i>1110</i>	<i>5</i>	<i>20</i>	<i>185</i>	<i>75</i>	<i>300</i>	<i>2775</i>	<i>5</i>	<i>20</i>	<i>185</i>	<i>100</i>	<i>560</i>	<i>3700</i>

В каждой группе с детьми проводятся развлечения 1 раз в месяц и 1 раз в квартал спортивные праздники для старших групп

НОД	«Ладушки» (ОНР) (4-6 лет)						«Солнышко» (5-7 лет)						«Вишенка»(ОНР) (6-7 лет)					
	Периодичность			Время в мин			Периодичность			Время в мин			Периодичность			Время в мин		
	не- де- ля	ме- сяц	год	неделя	месяц	год	не- де- ля	месяц	год	не- де- ля	ме- сяц	год	не- де- ля	ме- сяц	год	не- де- ля	ме- сяц	год
<i>Физическое разви-</i>	<i>5</i>	<i>20</i>	<i>185</i>	<i>100</i>	<i>400</i>	<i>3700</i>	<i>5</i>	<i>20</i>	<i>185</i>	<i>125/</i>	<i>500</i>	<i>4625</i>	<i>5</i>	<i>20</i>	<i>185</i>	<i>125/</i>	<i>500/</i>	<i>4625/</i>

<i>mie</i>											<i>150</i>	<i>/60</i>	<i>/</i>				<i>150</i>	<i>600</i>	<i>5550</i>
О	Физическая культура	2+1 (на воз- ду- хе)	12	111	60	240	2220	2+1 (на воз- ду- хе)	12	111	75/ 90	300 /36 0	2775/ 333 0	2+1 (на воз- духе)	12	111	75/ 90	300/ 360	2775/ 3330
Ч	Обучение плаванию (октябрь-апрель)	2	8	74	40	160	1480	2	8	74	50/ 60	200 /24 0	1850/ 2220	2	8	74	50/ 60	200/ 240	1850/ 2220
Ч	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (Реализуется региональная образовательная программа ОЗОЖ)	-			-			Реализуется в рамках ОД в режимных моментах			-			Реализуется в рамках ОД в режимных моментах			-		
<b>Итого</b>		<i>5</i>	<i>20</i>	<i>185</i>	<i>100</i>	<i>400</i>	<i>3700</i>	<i>5</i>	<i>20</i>	<i>185</i>	<i>125/ 150</i>	<i>500 /60 0</i>	<i>4625/ 5550</i>	<i>5</i>	<i>20</i>	<i>185</i>	<i>125/ 150</i>	<i>500/ 600</i>	<i>4625/ 5550</i>

**ОЧ** – обязательная часть **ЧФУОО** – часть, формируемая участниками образовательных отношений

### 3.2. ЛИСТ ЗДОРОВЬЯ

#### Вторая группа раннего возраст 2-3 года

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Год рождения	Группа здоровья	Показатели физического развития	Группа по физ.воспитанию	Заключение о состоянии здоровья	Назначение врача	Рекомендации психолога
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

24								
25								
26								

**Группа дошкольного возраста 3-4 года**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Год рождения	Группа здоровья	Показатели физического развития	Группа по физ.воспитанию	Заключение о состоянии здоровья	Назначение врача	Рекомендации психолога
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10	Золотова Маргарита	15.01.2015 г.	I	Средние	Основная	Здорова	Режим и стол группы	
11								
12								

13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

**Группа дошкольного возраста 4-5 лет**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Год рождения	Группа здоровья	Показатели физического развития	Группа по физ.воспитанию	Заключение о состоянии здоровья	Назначение врача	Рекомендации психолога
1								
2								
3								
4								
5								



6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
13								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								

29								
----	--	--	--	--	--	--	--	--

**Группа дошкольного возраст 5- 7лет**

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Год рождения	Группа здоровья	Показатели физического развития	Группа по физ.воспитанию	Заключение о состоянии здоровья	Назначение врача	Рекомендации психолога
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								

18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								

В группе второго раннего возраста:

**2-3 года-** 26 детей, из них 11 девочек, 15 мальчиков

В группах дошкольного возраста:

**3-4 года-** 23 ребенка, из них 15 девочек, 18 мальчиков

**4-5 лет-** 29 детей, из них 11 девочек, 18 мальчиков

**4-6 лет (ОНР)-** 18 детей, из них 3 девочек, 15 мальчиков

**5 –7 лет (ОНР) –**15 детей, из них 4 девочек, 11 мальчиков

**5-7 лет-** 33 ребенка, из них 23 девочки, 20 мальчиков

### 3.3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

#### Второй ранний возраст (2-3 года)

Сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия осуществляется путем использования следующих здоровьесберегающих технологий:

Формы работы	Время проведения в Режимедня	Особенности методики проведения	Ответственные
<b>Технология сохранения и стимулирования здоровья</b>			
<b>Подвижные игры</b>	Как часть НОД «Физическое развитие»; во время утреннего приема на прогулке; малой подвижности перед НОД в утренний отрезок времени.	Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
<b>Игры, упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки</b>	как часть НОД «Физическое развитие», побудки, утренней гимнастики.	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
<b>Прогулки</b>	В первой и второй половине дня	Организуются в соответствии с требованиями нормами Сан ПиН	Воспитатели, младший воспитатель
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	В НОД, или любой удобный отрезок времени	Индивидуально, с подгруппой или всей группой.	Воспитатели, воспитатель по ИЗО, музыкальный руководитель
<b>Дорожки здоровья</b>	После дневного сна со всей группой ежедневно.	Ходьба по сухому раздражителю, используется музыкальное сопровождение	Воспитатели.
<b>Гимнастика пробуждения</b>	После дневного сна со всей группой	Используются комплексы побудок в соответствии с возрастом детей, согласно карте, с музыкальным сопровождением.	Воспитатели
<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 мин в НОД или любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Используется наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, инструктор по физкультуре

<b>Физкультминутки</b>	В НОД ежедневно	Используются комплексы в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО
<b>Дыхательные упражнения</b>	В НОД или любое свободное время	Проветривание помещения, обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели, музыкальный руководитель
<b>Витаминация</b>	Ежедневно	Прием фитонцидов: лук, чеснок; овощные салаты, фрукты.	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>Технология обучения здоровому образу жизни</b>			
<b>Физкультурные занятия</b>	2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на воздухе.	В соответствии с требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
<b>Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	Как часть НОД «Познавательное развитие», в режимные моменты согласно циклограмме.	В соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями ОП ДОУ.	Воспитатели
<b>Воспитание культурно-гигиенических навыков</b>	Ежедневно в различные режимные моменты.	В соответствии с возрастными возможностями детей, согласно требованиям ОП ДОУ	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>Физкультурные развлечения</b>	Один раз в месяц в музыкальном зале или на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
<b>Музыкальное развлечение</b>	Один раз в месяц в музыкальном зале	Одна из эффективных форм активного отдыха.	

### Дошкольный возраст (3-4 года)

Формы работы	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
<b>Технология сохранения и стимулирования здоровья</b>			
<b>Подвижные игры</b>	Как часть НОД «Физическое развитие»; во время утреннего приема; на прогулке; малой подвижности перед НОД в утренний отрезок времени.	Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели
<b>Спортивные упражнения</b>	Как часть НОД по ОО «Физическое развитие»; на прогулке	Взимнее время зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ	Воспитатели
<b>Игры, упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки</b>	как часть НОД «Физическое развитие», побудки, утренней гимнастики.	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
<b>Прогулки</b>	В первой и второй половине дня	Организуются в соответствии с требованиями и нормами Сан ПиН	Воспитатели, младший воспитатель
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	В НОД, или любой удобный отрезок времени	Индивидуально, с подгруппой или всей группой.	Воспитатели, воспитатель по ИЗО, музыкальный руководитель
<b>Закаливание воздухом</b>	После дневного сна со всей группой ежедневно	Контрастные воздушные перебежки, сон с доступом воздуха, «дорожки здоровья» в зависимости от плана закаливающих мероприятий	Воспитатели
<b>Закаливание водой</b>	По плану закаливающих мероприятий	Обширное умывание	Воспитатели
<b>Гимнастика пробуждения</b>	После дневного сна со всей группой	Используются комплексы побудок в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке, с музыкальным сопровождением.	Воспитатели

<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 мин в НОД или любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Используется наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, инструктор по физкультуре
<b>Физкультминутки</b>	В НОД ежедневно	Используются комплексы в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО
<b>Дыхательные упражнения</b>	В НОД или любое свободное время	Проветривание помещения, обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели, музыкальный руководитель
<b>Плавание в бассейне/ «сухое плавание»</b>	1 раз в неделю по расписанию,	Занятия взаимозаменяемы, в зависимости от условий.	Инструктор по плаванию
<b>Витаминизация</b>	Ежедневно	Прием фитонцидов: лук, чеснок; овощные салаты, фрукты.	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>Технология обучения здоровому образу жизни</b>			
<b>Физкультурные занятия</b>	2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на воздухе.	В соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в музыкальном зале	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей. Проводятся на свежем воздухе в соответствии с планом закаливающих мероприятий (осень, весной, летом)	Воспитатели
<b>Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	Как часть НОД «Познавательное развитие», в режимные моменты согласно циклограмме.	В соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями ОП ДОУ.	Воспитатели
<b>Культурно-гигиенические навыки</b>	Ежедневно в различные режимные моменты.	В соответствии с возрастными возможностями детей, согласно требова-	Воспитатели, младшие воспитатели



		ниям ОП ДОУ	
<b>Физкультурные развлечения</b>	Один раз в месяц в музыкальном зале или на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
<b>Музыкальные развлечения</b>	Один раз в месяц в музыкальном зале	Одна из эффективных форм активного отдыха.	Музыкальный руководитель, воспитатели
<b>День здоровья</b>	1 раз в квартал	Развивает физические качества, способствует сохранению и укреплению здоровья	Инструктор по физкультуре, воспитатели
<b>Спортивный праздник</b>	2 раза в год	Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физкультуре, воспитатели

#### Дошкольный возраст (4-5 лет)

Формы работы	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
<b>Технология сохранения и стимулирования здоровья</b>			
<b>Подвижные игры</b>	Как часть НОД «Физическое развитие»; во время утреннего приема; на прогулке; малой подвижности перед НОД в утренний отрезок времени.	Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели
<b>Игры, упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки</b>	как часть НОД «Физическое развитие», побудки, утренней гимнастики.	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
<b>Прогулки</b>	В первой и второй половине дня	Организуются в соответствии с требованиями ОП ДОУ и нормами Сан ПиНа	Воспитатели, младший воспитатель
<b>Спортивные упражнения</b>	На прогулке, как часть НОД «Физическое развитие» на	Взвешивание в зависимости от по-	Воспитатели, инструктор по

	прогулке	годных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ	физкультуре
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	В НОД, или любой удобный отрезок времени	Индивидуально, с подгруппой или всей группой.	Воспитатели, воспитатель по ИЗО, музыкальный руководитель
<b>Закаливание воздухом</b>	После дневного сна со всей группой ежедневно	Контрастные воздушные перебежки, сон с доступом воздуха, «дорожки здоровья» в зависимости от плана закаливающих мероприятий, используется музыкальное сопровождение.	Воспитатели
<b>Закаливание водой</b>	По плану закаливающих мероприятий	Обширное умывание	Воспитатели
<b>Гимнастика пробуждения</b>	После дневного сна со всей группой	Используются комплексы побуждений в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке, с музыкальным сопровождением.	Воспитатели
<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 мин в НОД или любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Используется наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, инструктор по физкультуре
<b>Физкультминутки</b>	В НОД ежедневно	Используются комплексы в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО
<b>Дыхательная гимнастика</b>	В НОД или любое свободное время		Воспитатели, музыкальный руководитель
<b>Плавание в бассейне/</b>	2 раза в неделю по расписа-	Занятия взаимоза-	Инструктор по

«сухое плавание»	нию,	меняемы, в зависимости от условий	плаванию
<b>Витаминизация</b>	Ежедневно	Прием фитонцидов: лук, чеснок; овощные салаты, фрукты, ношение чесночных медальонов.	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>Технология обучения здоровому образу жизни</b>			
<b>Физкультурные занятия</b>	2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на свежем воздухе.	В соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
<b>Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	Как часть НОД «Познавательное развитие», в режимные моменты согласно циклограмме.	В соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями ОП ДОУ.	Воспитатели
<b>Воспитание культурно-гигиенических навыков</b>	Ежедневно в различные режимные моменты.	В соответствии с возрастными возможностями детей, согласно требованиям ОП ДОУ	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>Физкультурные развлечения</b>	Один раз в месяц в музыкальном зале или на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
<b>Музыкальные развлечения</b>	Один раз в месяц в музыкальном зале	Одна из эффективных форм активного отдыха.	Музыкальный руководитель, воспитатели
<b>День здоровья</b>	Один раз в квартал	Развивает физические качества, способствует сохранению и укреплению здоровья.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Спортивный праздник</b>	2 раза в год	Развивает физические качества, формирует соци-	Инструктор по физической культуре, вос-

		ально-эмоциональное развитие.	питатели
--	--	-------------------------------	----------

### Дошкольный возраст (4-6 лет) (с ОНР)

Формы работы	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
<b>Технология сохранения и стимулирования здоровья</b>			
<b>Подвижные игры</b>	Как часть НОД «Физическое развитие»; во время утреннего приема; на прогулке; малой подвижности перед НОД в утренний отрезок времени.	Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели
<b>Игры, упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки</b>	как часть НОД «Физическое развитие», побудки, утренней гимнастики.	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
<b>Прогулки</b>	В первой и второй половине дня	Организуются в соответствии с требованиями ОП ДОУ и нормами Сан ПиНа	Воспитатели, младший воспитатель
<b>Спортивные упражнения</b>	На прогулке, как часть НОД «Физическое развитие» на прогулке	Взимнее время зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ	Воспитатели, инструктор по физкультуре
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	В НОД, или любой удобный отрезок времени	Индивидуально, с подгруппой или всей группой.	Воспитатели, воспитатель по ИЗО, музыкальный руководитель
<b>Закаливание воздухом</b>	После дневного сна со всей группой ежедневно	Контрастные воздушные перебежки, сон с доступом воздуха, «дорожки здоровья» в зависимости от плана закаливающих мероприятий, используется музыкальное сопровождение.	Воспитатели

<b>Закаливание водой</b>	По плану закаливающих мероприятий	Обширное умывание	Воспитатели
<b>Гимнастика пробуждения</b>	После дневного сна со всей группой	Используются комплексы побудок в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке, с музыкальным сопровождением.	Воспитатели
<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 мин в НОД или любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Используется наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, инструктор по физкультуре
<b>Физкультминутки</b>	В НОД ежедневно	Используются комплексы в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО
<b>Дыхательная гимнастика</b>	В НОД или любое свободное время		Воспитатели, музыкальный руководитель
<b>Плавание в бассейне/ «сухое плавание»</b>	2 раза в неделю по расписанию,	Занятия взаимозаменяемы, в зависимости от условий	Инструктор по плаванию
<b>Витаминизация</b>	Ежедневно	Прием фитонцидов: лук, чеснок; овощные салаты, фрукты, ношение чесночных медальонов.	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>Технология обучения здоровому образу жизни</b>			
<b>Физкультурные занятия</b>	2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю насвежем воздухе.	В соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
<b>Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	Как часть НОД «Познавательное развитие», в режимные моменты согласно циклограм-	В соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями ОП ДОУ.	Воспитатели

	ме.		
<b>Воспитание культурно-гигиенических навыков</b>	Ежедневно в различные режимные моменты.	В соответствии с возрастными возможностями детей, согласно требованиям ОП ДОУ	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>Физкультурные развлечения</b>	Один раз в месяц в музыкальном зале или на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
<b>Музыкальные развлечения</b>	Один раз в месяц в музыкальном зале	Одна из эффективных форм активного отдыха.	Музыкальный руководитель, воспитатели
<b>День здоровья</b>	Один раз в квартал	Развивает физические качества, способствует сохранению и укреплению здоровья.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Спортивный праздник</b>	2 раза в год	Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, воспитатели

### Дошкольный возраст (5-7 лет)

Формы работы	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
<b>Технология сохранения и стимулирования здоровья</b>			
<b>Подвижные игры</b>	Как часть НОД «Физическое развитие»; на прогулке; во время утреннего приема; малой подвижности перед НОД в утренний отрезок времени.	Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели
<b>Спортивные упражнения</b>	Как часть НОД по ОО «Физическое развитие» в зимнее время; на прогулке в зимнее время	В зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ	Воспитатели Инструктор по физкультуре
<b>Элементы спортивных игр</b>	Как часть НОД «Физическое развитие» (на воздухе), на прогулке в	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможно-	Воспитатели

	первой или второй половине дня	стями детей и требованиями ОП ДОУ	
<b>Игры, упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки</b>	Как часть НОД «Физическое развитие», побудки, утренней гимнастики.	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
<b>Прогулки</b>	В первой и второй половине дня	Организуются в соответствии с требованиями и нормами Сан ПиНа	Воспитатели, младший воспитатель
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	В НОД, или любой удобный отрезок времени	Индивидуально, с подгруппой или всей группой.	Воспитатели, воспитатель по ИЗО, музыкальный руководитель
<b>Закаливание воздухом</b>	После дневного сна со всей группой ежедневно	Контрастные воздушные перебежки, сон с доступом воздуха, «дорожки здоровья» в зависимости от плана закаливающих мероприятий используется музыкальное сопровождение.	Воспитатели.
<b>Закаливание водой</b>	По плану закаливающих мероприятий	Обширное умывание	Воспитатели
<b>Гимнастика пробуждения</b>	После дневного сна со всей группой ежедневно.	Ходьба по сухому раздражителю, используется музыкальное сопровождение	Воспитатели.
<b>Побудки</b>	После дневного сна со всей группой	Используются комплексы побудок в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке, с музыкальным сопровождением.	Воспитатели
<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 мин в НОД или любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Используется наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, инструктор

			тор по физкультуре
<b>Физкультминутки</b>	В НОД ежедневно	Используются комплексы в соответствии с возрастом детей, согласно карте	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО
<b>Дыхательные упражнения</b>	В НОД или любое свободное время	Проветривание помещения, обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели, музыкальный руководитель
<b>Плавание в бассейне/ «сухое плавание»</b>	2 раза в неделю по расписанию инструктора	Занятия взаимозаменяемы, в зависимости от условий.	Инструктор по плаванию
<b>Витаминация</b>	Ежедневно	Прием фитонцидов: лук, чеснок; овощные салаты, фрукты, ношение чесночных медальонов.	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>Технология обучения здоровому образу жизни</b>			
<b>Физкультурные занятия</b>	2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на воздухе.	В соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
<b>Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	Как часть НОД «Познавательное развитие», в режимные моменты согласно циклограмме.	В соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями ОП ДОУ.	Воспитатели
<b>Воспитание культурно-гигиенических навыков</b>	Ежедневно в различные режимные моменты.	В соответствии с возрастными возможностями детей, согласно требованиям ОП ДОУ	Воспитатели, младшие воспитатели



<b>Физкультурные развлечения</b>	Один раз в месяц в музыкальном зале, на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
<b>Спортивный праздник</b>	Два раза в год, в музыкальном зале, бассейне, на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
<b>Музыкальные развлечения</b>	Один раз в месяц в музыкальном зале	Одна из эффективных форм активного отдыха.	Музыкальный руководитель, воспитатели
<b>День здоровья</b>	Один раз в квартал		Инструктор по физкультуре Воспитатели
<b>Коррекционные технологии</b>			
<b>Артикуляционная гимнастика</b>	3-5 раз в день	Выполняется с элементами дыхательной и голосовой	Воспитатели

### Дошкольный возраст (6-7 лет)

<b>Формы работы</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Технология сохранения и стимулирования здоровья</b>			
<b>Подвижные игры</b>	Как часть НОД «Физическое развитие»; во время утреннего приема; на прогулке; малой подвижности перед НОД в утренний отрезок времени.	Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели
<b>Спортивные упражнения</b>	На прогулке в первой и второй половине дня	В зависимости от погодных условий	Воспитатели
<b>Элементы спортивных игр</b>	Как часть НОД «Физическое разви-	Игры подбираются в соответствии с воз-	Воспитатели

	тие» (на воздухе). На прогулке в первой или второй половине дня	растными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	
<b>Игры, упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки</b>	Как часть НОД «Физическое развитие», побудки, утренней гимнастики.	Игры подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей и требованиями ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
<b>Прогулки</b>	В первой и второй половине дня	Организуются в соответствии с требованиями и нормами СанПиН	Воспитатели, младший воспитатель
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	В НОД, или любой удобный отрезок времени	Индивидуально, с подгруппой или всей группой.	Воспитатели, воспитатель по ИЗО, музыкальный руководитель
<b>Закаливание воздухом</b>	После дневного сна со всей группой ежедневно.	Контрастные воздушные перебежки, сон с доступом воздуха, «дорожки здоровья» в зависимости от плана закаливающих мероприятий используется музыкальное сопровождение.	Воспитатели.
<b>Закаливание водой</b>	По плану закаливающих мероприятий	Обширное умывание	Воспитатели
<b>Гимнастика пробуждения</b>	После дневного сна со всей группой	Используются комплексы побудок в соответствии с возрастом детей, согласно картотеке, с музыкальным сопровождением.	Воспитатели
<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 мин в НОД или любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки	Используется наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, инструктор по физкультуре

			туре
<b>Физкультминутки</b>	В НОД ежедневно	Используются комплексы в соответствии с возрастом детей, согласно карте	Воспитатели, музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО
<b>Дыхательные упражнения</b>	В НОД или любое свободное время	Проветривание помещения, обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели, музыкальный руководитель
<b>Плавание в бассейне / «сухое плавание»</b>	2 раза в неделю в первой половине дня	Занятия взаимозаменяемы, в зависимости от условий.	Инструктор по плаванию
<b>Витаминизация</b>	Ежедневно	Прием фитонцидов: лук, чеснок; овощные салаты, фрукты, ношение чесночных медальонов.	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>Технология обучения здоровому образу жизни</b>			
<b>Физкультурные занятия</b>	2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на воздухе.	В соответствии с ОП ДОУ	Инструктор по физкультуре
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в музыкальном зале	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными возможностями детей.	Воспитатели
<b>Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	Как часть НОД «Познавательное развитие», «Физическое развитие», в режимные моменты согласно циклограмме.	В соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями ОП ДОУ.	Воспитатели
<b>Воспитание культурно-гигиенических навыков</b>	Ежедневно в различные режимные моменты.	В соответствии с возрастными возможностями детей, согласно требованиям ОП ДОУ	Воспитатели, младшие воспитатели

<b>Физкультурные развлечения,</b>	Один раз в месяц в музыкальном зале, на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
<b>Музыкальные развлечения</b>	Один раз в месяц в музыкальном зале	Одна из эффективных форм активного отдыха.	Музыкальный руководитель, воспитатели
<b>День здоровья</b>	Один раз в квартал		Инструктор по физкультуре
<b>Спортивный праздник</b>	Два раза в год	в музыкальном зале, бассейне, на прогулке	Инструктор по физкультуре Воспитатели

### 3.4. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Двигательный режим включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных форм организации, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей

#### Ранний возраст (2-3 года)

	<b>Формы работы</b>	<b>Число занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность занятий (мин)</b>	<b>Всего мин. в неделю</b>	<b>Кол-во недель в учеб. году</b>	<b>Общее кол-во годовых часов</b>	<b>% двигатель. активности</b>
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	5	3	15	49	74	10%
2.	Утренняя гимнастика	5	5	25	49	123	16%
3.	Физкультурные занятия	3	10	30	36	180	33%
4.	Музыкально-ритмические движения (во время НОД по ОО «Музыка»)	2	5	10	36	36	7%

5.	Физкультминутки	5	2	10	36	36	7%
6.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке(днем и вечером)	5	20	100	49	490	67%
7.	Индивидуальная работа по закреплению основных движений и воспитанию физических качеств	5	5	25	49	123	17%
8.	Гимнастика после дневного сна	5	3	15	49	74	10%
9.	Закаливающие процедуры«Дорожка здоровья»	5	3	15	49	74	10%
10.	Самостоятельная двигательная активность	В течение всего дня с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года					
11.	Физкультурное развлечение		10-15 минут	1 в месяц = 4 мин /нед	49	20	3%
12.	Музыкальное развлечение		10-15 минут	1 в месяц= 4 мин/нед	49	20	3%
	<b>Всего</b>			<b>4 часа 13 мин</b>			

#### Дошкольный возраст (3-4 года)

№	Формы работы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)	Всего мин. в неделю	Кол-во недель в учеб. Году	Общее кол-во годовых часов	% двигатель. активности
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	5	5	25	49	82	11%
2.	Утренняя гимнастика	5	6	30	49	98	13%

	стика						
3.	Физкультурные занятия	3	15	45	36	108	20%
4.	Музыкально–ритмические движения (во время НОД по ОО «Музыка»)	2	8	16	36	38	7%
5.	Физкультминутки	5	3	15	36	36	7%
6.	Плавание в бассейне / «сухое плавание»	2	15	30	24	48	13%
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (днем и вечером)	5	20	100	49	327	45%
8.	Индивидуальная работа по закреплению основных движений и воспитанию физических качеств	5	5	25	49	82	11%
9.	Гимнастика после дневного сна	5	5	25	49	82	11%
10.	Закаливающие процедуры воздухом: «дорожка здоровья», контрастные перебежки	5	3	25	49	49	7%
11.	Самостоятельная двигательная активность	В течение всего дня с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года					
12.	Спортивные упражнения	Как часть НОД по ОО«Физическое развитие»; на прогулке зимнее время в зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ					
13.	Физкультурное развлечение		15-20	1 в месяц	49		
14.	Музыкальное развлечение		15-20	1 в месяц	49		
15.	День здоровья			1 раз в квартал	36		

<b>16.</b>	Спортивный праздник		<b>25</b>	<b>2 раза в год</b>	<b>36</b>		
	<b>Всего</b>		<b>6 часов</b>	<b>5ч 36 мин</b>			

**Дошкольный возраст (4-5 лет)**

<b>№</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Число занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность занятий (мин)</b>	<b>Всего мин. в неделю</b>	<b>Кол-во недель в учеб.году</b>	<b>Общее кол-во годовых часов</b>	<b>% двигат. активности</b>
<b>1.</b>	Подвижные игры во время утреннего приема	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	<b>49</b>	<b>86</b>	<b>12%</b>
<b>2.</b>	Утренняя гимнастика	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>49</b>	<b>74</b>	<b>10%</b>
<b>3.</b>	Физкультурные занятия	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>20%</b>
<b>4.</b>	Музыкально-ритмические движения (во время НОД по ОО «Музыка»)	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>7%</b>
<b>5.</b>	Физкультминутки	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>5%</b>
<b>6.</b>	Плавание в бассейне/ «сухое плавание»/	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>29%</b>
<b>7.</b>	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (днем и вечером)	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>150</b>	<b>49</b>	<b>368</b>	<b>50%</b>
<b>8.</b>	Индивидуальная работа по закреплению основных движений и воспитанию физических качеств	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	<b>36</b>	<b>90</b>	<b>17%</b>
<b>9.</b>	Гимнастика после дневного сна	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>49</b>	<b>74</b>	<b>10%</b>

10.	Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»; контрастные воздушные перебежки	5	4	20	49	49	7%
11.	Самостоятельная двигательная активность	В течение всего дня с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года					
12.	Спортивные упражнения	Как часть НОД по ОО«Физическое развитие»; на прогулке зимнее время в зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ					
13.	Физкультурное развлечение		20-25	1 в месяц	49		
14.	Музыкальное развлечение		20-25	1 в месяц	49		
15.	День здоровья			1 раз в квартал	36		
16.	Спортивный праздник		30	2 раза в год	36		
	<b>Всего</b>		<b>8 часов</b>	<b>7 час 30 мин</b>			

#### Дошкольный возраст (4-6 лет) (ОНР)

№	Формы работы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)	Всего мин. в неделю	Кол-во недель в учеб. году	Общее кол-во годовых часов	% двигат. активности
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	5	7	35	49	86	12%
2.	Утренняя гимнастика	5	6	30	49	74	10%
3.	Физкультурные занятия	3	20	60	36	108	20%
4.	Музыкально-ритмические движения (во время НОД по ОО «Музыка»)	2	10	20	36	36	7%



5.	Физкультминутки	5	3	15	36	27	5%
6.	Плавание в бассейне/ «сухое плавание»/	2	20	40	36	72	29%
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (днем и вечером)	5	30	150	49	368	50%
8.	Индивидуальная работа по закреплению основных движений и воспитанию физических качеств	5	10	50	36	90	17%
9.	Гимнастика после дневного сна	5	6	30	49	74	10%
10.	Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»; контрастные воздушные перебежки	5	4	20	49	49	7%
11.	Самостоятельная двигательная активность	В течение всего дня с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года					
12.	Спортивные упражнения	Как часть НОД по ОО«Физическое развитие»; на прогулке в зимнее время в зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ					
13.	Физкультурное развлечение		20-25	1 в месяц	49		
14.	Музыкальное развлечение		20-25	1 в месяц	49		
15.	День здоровья			1 раз в квартал	36		
16.	Спортивный праздник		30	2 раза в год	36		
	<b>Всего</b>		<b>8часов</b>	<b>7 час 30 мин</b>			

Дошкольный возраст (5-7 лет)

№	Формы работы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)	Всего мин. в неделю	Кол-во недель в учеб.году	Общее кол-во годовых часов	% двигат. активности
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	5	10	50	49	98	13%
2.	Утренняя гимнастика	5	10	50	49	98	13%
3.	Физкультурные занятия	3	25	75	36	108	20%
4.	Музыкально–ритмические движения (во время НОД по ОО «Музыка»)	2	15	30	36	43	8%
5.	Физкультминутки	5	5	25	36	36	7%
6.	Плавание в бассейне/ «сухое плавание»	2	25	50	24	48	13%
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (днем и вечером)	5	40	200	49	392	53%
8.	Индивидуальная работа по закреплению основных движений и воспитанию физических качеств	5	10	50	36	72	13%
9.	Гимнастика после дневного сна	5	6	30	49	59	8%
10.	Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	5	4	20	49	39	5%
11.	Самостоятельная двигательная активность	В течение всего дня с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года					
12.	Физкультурное развлечение		25-30	1 в месяц = мин 7/нед	49	14	2%
13.	Музыкальное раз-		25-30	1 в месяц	49	14	2%

	влечение			= 7мин /нед			
14.	Элементы спортивных игр	3	8	24	49	47	7%
15.	Спортивные упражнения	Как часть НОД по ОО«Физическое развитие»; на прогулкевзимнее время в зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ					
16.	День здоровья		25-30	1 раз в квартал=2,5 мин/нед	49	4	0,5%
17.	Спортивный праздник		70	2 раза в год=1,4 мин/нед	49	2	0,2%
	<b>Всего</b>			<b>10 час 20 мин</b>			

#### Дошкольный возраст(5-7 лет)с ОНР

№	Формы работы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятия (мин)	Всего мин. в неделю	Кол-во недель в учеб.году	Общее кол-во годовых часов	% двигат. активности
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	5	12	60	49	98	13%
2.	Утренняя гимнастика	5	10	50	49	82	11%
3.	Физкультурные занятия	3	30	90	36	108	14%
4.	Музыкально–ритмические движения (во времяНОД по ОО «Музыка»)	2	17	34	36	41	8%
5.	Физкультминутки	5	6	30	36	36	7%
6.	Плавание в бассейне / «сухое плавание»	2	30	60	24	48	13%
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	5	40	200	49	327	45%

	(днем и вечером)						
8.	Индивидуальная работа по закреплению основных движений и воспитанию физических качеств	5	10	50	36	60	11%
9.	Гимнастика после дневного сна	5	6	30	49	49	7%
10	Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	5	4	20	49	33	5%
11	Самостоятельная двигательная активность	В течение всего дня с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года					
12	Физкультурное развлечение			1 месяц = 8мин /нед	49	13	2%
13	Музыкальное развлечение		35-40	1 в месяц = 8мин /нед	49	13	2%
14	Элементы спортивных игр	3	10	30	49	49	7%
15	Спортивные упражнения	Как часть НОД по ОО«Физическое развитие»; на прогулкевзимнее время в зависимости от погодных условий и в соответствии с требованиями ОП ДОУ					
16	День здоровья		35-40	1 раз в квартал= 3мин/нед	49	5	0,6%
17	Спортивный праздник	40	80	2 раза в год= 2мин/нед	49	3	0,4%
	<b>Всего</b>			10 час 45 мин			

### 3.4. ЦИКЛОГРАММА РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ

Время	Содержание работы
-------	-------------------

<b>Понедельник</b>	<b>Физическая культура</b>	
9.00-9.20		Подготовка оборудования для проведения НОД
9.25-9.40	НОД	Группа «Солнышко» 3-4 года
9.50-10.20	НОД	Группа «Золотой Петушок» 5-7 лет
10.30-11.00		Группа «Вишенка» с ОНР 5-7 лет
11.00-11.50	-	Работа с документацией
11.55-12.20	НОД	Разработка технологических карт по ОО «Физическое развитие»
12.20-13.30	-	Работа с методической литературой Консультирование воспитателей по результатам НОД
13.30-15.00		Группа «Капелька» 2-3 года (по подгруппам)
15.45-15.55	НОД по	
16.00-16.10	подгруппам	
16.25-17.00		Изучение рекомендаций специалистов
<b>Вторник</b>	<b>Бассейн</b>	
9.00-9.30	-	Подготовка оборудования для проведения НОД
10.00-10.15	НОД	Группа «Солнышко» 3-4 года
10.30-10.50	НОД	Группа «Ладушки» с ОНР 4-6 лет
11.15-12.15	НОД по	Группа «Золотой Петушок» 5-7 лет
12.30-13.30	подгруппам	Работа с документацией
13.30-15.00		Планерка
15.10-15.30	НОД по	Подготовка оборудования для проведения НОД.
15.35-15.55	подгруппам	Группа «Белоснежка» 4-5 лет
16.25-17.00		Работа с методической литературой
<b>Среда</b>	<b>Физическая культура Бассейн</b>	
9.00-9.10	НОД по	Группа «Капелька» 2-3 года (по подгруппам)
9.15-9.25	подгруппам	
9.30-9.50	НОД	Группа «Белоснежка» 4-5 лет
10.00-10.20		Группа «Ладушки» с ОНР 4-6 лет
10.30-11.00	НОД	Группа «Золотой Петушок» 5-7 лет
11.10-11.25	НОД по	Группа «Солнышко» 3-4 года
11.50-12.15	подгруппам	Индивидуальная работа с детьми
12.30-15.00		Работа с документации
15.10-15.30	НОД по	Подготовка оборудования для проведения НОД.
15.35-16.05	подгруппам	Группа «Вишенка» с ОНР 5-7 лет
16.35-17.00		Развлечение 1 раз в месяц группа «Капелька» 2-3 года , группа «Солнышко» 3-4 года, группа «Белоснежка» 4-5 лет, группа «Золотой Петушок» 5-7 лет.
<b>Четверг</b>	<b>Физическая культура Бассейн</b>	
9.00.-9.20		Подготовка инвентаря и оборудования для проведения НОД
	НОД	Группа «Солнышко» 3-4 года
9.25.-9.40	НОД	Группа «Белоснежка» 4-5 лет

10.00-10.20 10.30- 11.00 11.15- 11.45 12.30-14.00 14.10-15.00 15.10-15.40 15.45-16.15 16.35-17.00	НОД по подгруппам      НОД по подгруппам	Группа «Вишенка» с ОНР 5-7 лет Группа «Золотой Петушок» 5-7 лет Разработка технологических карт по ОО «Физическое развитие» Консультирование педагогов по результатам проведения НОД Подготовка оборудования для проведения НОД.  Группа «Вишенка» с ОНР 5-7 лет Развлечение 1 раз в месяц, группа «Ладушки», группа «Вишенка».
<b>Пятница</b>	<b>Физическая культура</b>	
9.00-9.30 9.30-9.50 10.00-10.20 10.30-11.00 11.10-11.30 11.40-12.20 12.20-12.45	НОД НОД НОД	Подготовка оборудования для проведения НОД. Группа «Белоснежка» 4-5 лет Группа «Ладушки» с ОНР 4-6 лет Группа «Вишенка» с ОНР 5-7 лет Индивидуальная работа с детьми Работа с тетрадами взаимодействия педагогов Уборка рабочего места

### 3.5.ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»	
Образовательная область	Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса
«Социально-коммуникативное развитие»	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире.
«Художественно-эстетическое развитие»	Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления. Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания) Рисование мелом разметки для подвижных игр.

### 3.6. РАСПИСАНИЕ НОД

Дни недели	Группы, время
понедельник	9.25 – 9.40 «Солнышко» 9.50 –10.20 «Золотой Петушок» 10.30 –11.00 «Вишенка» 15.45–15.55,16.00 –16.10«Капелька» (по подгруппам)
вторник	<b><u>Бассейн</u></b> 10.00 – «Солнышко» 10.30 – «Ладушки» 11.15 – «Белоснежка» 15.35 – «Золотой петушок»
среда	9.00 – 9.10, 9.15 – 9.25 «Капелька» (по подгруппам) 9.30 – 9.50 «Белоснежка» 10.00– 10.20 «Ладушки» 10.30– 11.00 «Золотой Петушок» <b><u>Бассейн</u></b> 11.10 – «Б» 15.35 – «Вишенка»
четверг	9.25 – 9.40 «Солнышко» <b><u>Бассейн</u></b> 10.00 – «Золотой петушок» 10.30 – «Вишенка» 11.15 – «Солнышко» 15.45 – «Ладушки»
пятница	9.30 – 9.50 «Белоснежка» 10.00 –10.20 «Ладушки» 10.30 –11.00 «Вишенка»

### 3.7. КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

#### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата в группе и детском саду, обеспечивать детям чувство комфорта и защищенности.

Привлекать детей к активному участию в играх, забавах, развлечениях и праздниках.  
Развивать умение следить за действиями заводных игрушек, сказочных героев, адекватно реагировать на них.  
Способствовать формированию навыка перевоплощения в образы сказочных героев.  
Отмечать праздники в соответствии с возрастными возможностями и интересами детей.

### Дошкольный возраст (3-4 года)

**Отдых.** Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

**Развлечения.** Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

**Праздники.** Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники (Новый год, «Мамин день»).

Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

**Самостоятельная деятельность.** Побуждать детей заниматься изобразительной деятельностью, рассматривать иллюстрации в книгах, играть в разнообразные игры; разыгрывать с помощью воспитателя знакомые сказки, обыгрывать народные песенки, потешки.

Поддерживать желание детей петь, танцевать, играть с музыкальными игрушками. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

### Дошкольный возраст (4-5 лет)

**Отдых.** Поощрять желание детей в свободное время заниматься интересной самостоятельной деятельностью, любоваться красотой природных явлений: слушать пение птиц, шум дождя, музыку, мастерить, рисовать, музицировать и т. д.

**Развлечения.** Создавать условия для самостоятельной деятельности детей, отдыха и получения новых впечатлений. Развивать интерес к познавательным развлечениям, знакомящим с традициями и обычаями народа, истоками культуры.

Вовлекать детей в процесс подготовки разных видов развлечений; формировать желание участвовать в кукольном спектакле, музыкальных и литературных концертах; спортивных играх и т. д.

Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание.

Приобщать к художественной культуре. Развивать умение и желание заниматься интересным творческим делом (рисовать, лепить и т. д.).

**Праздники.** Приобщать детей к праздничной культуре русского народа. Развивать желание принимать участие в праздниках.

Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в детском саду, стране. Воспитывать любовь к Родине.

Организовывать утренники, посвященные Новому году, 8 Марта, Дню защитника Отечества, праздникам народного календаря.

**Самостоятельная деятельность.** Содействовать развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного со-



держания (познавательного, спортивного, художественного, трудового). Побуждать детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности.

Развивать желание посещать студии эстетического воспитания и развития (в детском саду или в центрах творчества).

### **Дошкольный возраст (5-6 лет)**

**Отдых.** Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью. Формировать основы досуговой культуры (игры, чтение книг, рисование, лепка, конструирование, прогулки, походы и т. д.).

**Развлечения.** Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга.

Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.

**Праздники.** Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке (украшение групповой комнаты, музыкального зала, участка детского сада и т. д.). Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памятным событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками.

**Самостоятельная деятельность.** Создавать условия для развития индивидуальных способностей и интересов детей (наблюдения, экспериментирование, собирание коллекций и т. д.). Формировать умение и потребность организовывать свою деятельность, соблюдать порядок и чистоту. Развивать умение взаимодействовать со сверстниками, воспитателями и родителями.

**Творчество.** Развивать художественные наклонности в пении, рисовании, музицировании. Поддерживать увлечения детей разнообразной художественной и познавательной деятельностью, создавать условия для посещения кружков и студий.

### **Дошкольный возраст (6-7 лет)**

**Отдых.** Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

**Развлечения.** Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях.

Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.

**Праздники.** Расширять представления детей о международных и государственных праздниках.

Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении.

Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

**Самостоятельная деятельность.** Предоставлять детям возможности для проведения опытов с различными материалами (водой, песком, глиной и т. п.); для наблюдений за растениями, животными, окружающей природой.

Развивать умение играть в настольно-печатные и дидактические игры. Поддерживать желание дошкольников показывать свои коллекции (открытки, фантики и т. п.), рассказывать об их содержании. Формировать умение планировать и организовывать свою самостоятельную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

**Творчество.** Совершенствовать самостоятельную музыкально-художественную и познавательную деятельность.

Формировать потребность творчески проводить свободное время в социально значимых целях, занимаясь различной деятельностью: музыкальной, изобразительной, театральной и др.

Содействовать посещению художественно-эстетических студий по интересам ребенка.

## **Перечень развлечений и праздников**

### **Вторая группа раннего возраста**

**(от 2 до 3 лет)**

**Праздники.** Новый год, «Осень», «Весна», «Лето», «Мамин праздник».

**Тематические праздники и развлечения.** «Осень», «Солнышко-ведрышко», «Мишкин день рождения», «Мои любимые игрушки», «Зайчата в лесу», «Игры-забавы», «Зимняя сказка», «Музыкальные игрушки».

**Инсценирование песен.** «Кошка и котенок», муз. М. Красева, сл. О. Высотской; «Неваляшки», муз. З. Левиной; «Посреди двора ледяная гора», муз. Е. Соковниной; «Веселый поезд», муз. Э. Компанейца.

**Спортивные развлечения.** «Мы смелые и умелые».

Забавы. «Из-за леса, из-за гор», Т. Казакова; «Лягушка», рус. нар. песня, обр. Ю. Слонова; «Котик и козлик», муз. Ц. Кюи.

### **Дошкольный возраст(3-4 года)**

**Праздники.** Новогодняя елка, «Мамин праздник», День защитника Отечества, «Осень», «Весна», «Лето».

**Тематические праздники и развлечения.** «Здравствуй, осень!», «В весеннем лесу», «Здравствуй, лето!», «Ой, бежит ручьем вода», «На бабушкином дворе», «Во саду ли, в огороде», «На птичьем дворе».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### **Дошкольный возраст(4-5 лет)**

**Праздники.** Новый год, День защитника Отечества, 8 Марта, «Осень», «Весна», «Лето»; праздники, традиционные для группы и детского сада; дни рождения детей.

**Тематические праздники и развлечения.** «Приметы осени», «Русская народная сказка», «Зимушка-зима», «Весна пришла», «Город, в котором ты живешь», «Наступило лето».

**Русское народное творчество.** «Загадки», «Любимые народные игры», «Бабушкины сказки», «Пословицы и поговорки», «Любимые сказки», «Русские народные игры», «В гостях у сказки».

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

**Забавы.** «Пальчики шагают», «Дождик», «Чок да чок», муз. Е. Макшанцевой; забавы с красками и карандашами, сюрпризные моменты.

#### **Дошкольный возраст (5-6 лет)**

**Праздники.** Новый год, День защитника Отечества, 8 Марта, День Победы, «Осень», «Весна», «Лето»; праздники, традиционные для группы и детского сада; дни рождения детей.

**Тематические праздники и развлечения.** «О музыке П. И. Чайковского», «М. И. Глинка — основоположник русской музыки», «О творчестве С. Я. Маршака», «Стихи К.И. Чуковского», «Об обычаях и традициях русского народа», «Русские посиделки», «Народные игры», «Русские праздники», «День города».

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

#### **Дошкольный возраст(6-7лет)**

**Праздники.**Новый год, День защитника Отечества, Международный женский день, День Победы, «Проводы в школу», «Осень», «Весна», «Лето», праздники народного календаря.

**Тематические праздники и развлечения.** «Веселая ярмарка»; вечера, посвященные творчеству композиторов, писателей, художников.

**Спортивные развлечения.** «Летняя олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние забавы», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

**Забавы.** Фокусы, шарады, сюрпризные моменты, подвижные и словесные игры, аттракционы, театр теней при помощи рук.

### **3.9.ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ СОБЫТИЙ, ПРАЗДНИКОВ, МЕРОПРИЯТИЙ В УЧРЕЖДЕНИИ**

#### **Традиционные мероприятия в Учреждении**

<b>Мероприятие</b>	<b>период</b>	<b>Ответственный</b>
День знаний	сентябрь	Музыкальный руководитель Воспитатели Инструктор по физической культуре
Осенний утренник	октябрь	Музыкальный руководитель Воспитатели
Новый год	декабрь	Музыкальный руководитель Воспитатели
Рождество. Святки.	январь	Музыкальный руководитель Воспитатели
23 февраля	февраль	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели
8 Марта	март	Музыкальный руководитель

		Воспитатели
9 Мая	май	Музыкальный руководитель Воспитатели
Выпускной утренник	май	Музыкальный руководитель Воспитатели

### 3.10. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа «Капелька» (2-3 года)

#### Сентябрь

№ НОД	Дата проведения		Цель	Задачи	Источник
	план	факт			
№1	2.09.19 - 11.09.19		Развивать интерес к занятиям	Обучать детей ходьбе по сигналу, развивать равновесие- ходить по ограниченной поверхности ( между двух линий); воспитывать активность	С.Я Лайзане. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателей детского сада.- М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1978 г.
№2	16.09.19 - 25.09.19		Знакомить с основными видами движений	Упражнять детей в скатывании мяча по наклонной доске, в беге за мячом, закрепить навык ползания на четвереньках по прямой, упражнять в беге врассыпную, ходьбе в одном направлении; воспитывать потребность в движении	
<b><u>Октябрь</u></b>					
№3	30.09.19 - 9.10.19		Продолжать знакомить с основными видами движений	Совершенствовать умения скатывать мяч по наклонной доске, учить проползать под шнуром; обучать прыжкам на двух ногах на месте, в беге врассыпную; упражнять в ходьбе по кругу взявшись за руки; воспитывать желание заниматься физкультурой	
№4	14.09.19 - 23.10.19		Знакомить с новыми видами движений	Упражнять детей в проползании под шнуром (высота 40 см); обучать перепрыгивать через шнур, упражнять в ходьбе и беге стайкой за воспитателем, прыжках на двух ногах; воспитывать самостоятельность	
№5	28.10.19 -		Закреплять основные ви-	Совершенствовать умение проползать под шнуром ; упражнять в	

	11.11.19		ды движений	перепрыгивании через верёвку; в ходьбе и беге в рассыпную, в ходьбе по кругу взявшись за руки воспитывать инициативность	
<b><u>Ноябрь</u></b>					
№6	13.11.19 - 25.11.19		Знакомить с новыми видами движений	Обучать ходьбе по прямой дорожке между шнурами (расстояние 25см). Упражнять в прокатывании мяча двумя руками; совершенствовать умение ползать на четвереньках по прямой (3-4м). Упражнять в прыжках на двух ногах; в беге в одном направлении, в ходьбе «стайкой» за воспитателем; воспитывать самостоятельность	
<b><u>Декабрь</u></b>					
№7	27.11.19 - 9.12.19		Продолжать обучать новым движениям	Учить детей ходьбе по прямой дорожке между шнурами (расстояние 25см). Упражнять в прокатывании мяча двумя руками; совершенствовать умение ползать на четвереньках по прямой (3-4м). Обучать прыжкам на двух ногах; в беге в одном направлении, в ходьбе «стайкой» за воспитателем; воспитывать желание активно заниматься физкультурой	
№8	11.12.19 - 25.12.19		Развивать координацию движений	Обучать перепрыгивать две линии; упражнять в бросании мяча двумя руками из-за головы; в прыжках на двух ногах, ходьбе по кругу, взявшись за руки; упражнять ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой	
№9	30.12.19 - 20.01.20		Формировать бросок вдаль	Учить бросать мяч двумя руками из-за головы; упражнять в ползании по лесенке-стремянке, произвольным способом; воспитание у детей потребности в движении	
№10	22.01.20 - 3.02.20		Закреплять основные виды движений	Обучать ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках, в лазании по лесенке-стремянке, произвольным способом; в беге, ходьбе на носках по залу и по кругу, взявшись за руки; учить бросать мяч горизонтально в цель двумя руками; воспитывать навыки рационального использования	

				физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности	
<b><u>Февраль</u></b>					
№11	5.02.20 - 17.02.20		Продолжать развивать разнообразные виды движений	Учить лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, закрепить навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке; упражнять в бросании мяча в горизонтальную поверхность (цель); совершенствовать прыжок с продвижением вперед и подпрыгиванию с доставанием до предмета; воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи	
№12	19.02.20 - 4.03.20		Знакомить с новыми видами движений	Обучать броску мяча в горизонтальную цель двумя руками; учить прыжкам с продвижением вперед и подпрыгиванию с доставанием предметов; учить лазать по шведской стенке любым способом, бегу враспынную; ловле мяча, брошенного воспитателем; воспитывать у детей потребности в занятиях физкультурой	
<b><u>Март</u></b>					
№13	11.03.20 - 23.03.20		Развивать ловкость	Закреплять умение лазать по шведской стенке любым способом; упражнять в беге, в броске мяча в горизонтальную цель; обучать ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, подпрыгиванием с доставанием предметов; воспитывать самостоятельность	
<b><u>Апрель</u></b>					
№14	25.03.20 - 6.04.20		Действовать по сигналу	Упражнять детей в ходьбе на носочках, пяточках, в полуприсяде. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах через две линии; воспитывать потребность в движении	
№15	8.04.20 - 20.04.20		Формировать навык правильного выполнения основных движений	Обучать детей ходьбе и бегу по кругу; с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии; воспитывать навыки самоорганизации	

№16	22.04.20 - 6.05.20		Продолжать развивать разнообразные виды движений	Упражнять детей в броске мяча в горизонтальную цель; учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед, с доставанием до предметов ;упражнять в лазании по шведской стенке любым способом ; воспитывать у детей потребность в занятиях физкультурой	
<b><u>Май</u></b>					
№17	11.05.20 - 20.05.20		Учить действовать по сигналу	Закреплять умение бросать мешочек с песком вдаль одной рукой; обучать броску и ловле мяча; закреплять навык лазания по шведской стенке любым способом : воспитывать желание к активным движение	
№18	25.05.20 - 3.06.20		Закреплять основные виды движений	Упражнять в ползании по доске; закреплять навык броска и ловле мяча, бросания мешочка вдаль; воспитывать самостоятельность	

Группа «Белоснежка» (3-4 года)

**Сентябрь**

№ НОД	Дата проведения		Цель	Задачи	Источник
	план	факт			
№1	5.09.19 - 9.09.19		Укрепление здоровья детей	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучать ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой	Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Москва. Просвещение, 1983 г.
№2	11.09.19 - 16.09.19		Развивать разнообразные виды движений	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; обучать прыжкам на двух ногах на месте; воспитание у детей потребности в движении	
№3	19.09.19 - 23.09.19		Закреплять основные виды движений	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; обучать энергично отталкивать мяч при прокатывании; потребность в ежедневных физических упражнениях; воспитывать навыки рационального исполь-	

				зования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности	
--	--	--	--	---	--

№4	26.09.19 - 30.09.19		Продолжать развивать разнообразные виды движений	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; обучать группироваться при лазании под шнур потребность в ежедневных физических упражнениях; воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи	
----	---------------------------	--	--	---	--

**Октябрь**

№5	3.10.19 - 7.10.19		Знакомить с основными видами движений	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; воспитывать у детей потребности в занятиях физкультурой	
----	-------------------------	--	---------------------------------------	---	--

№6	10.10.19 - 14.10.19		Закреплять разнообразные виды движений	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; обучать энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу; воспитывать самостоятельность	
----	---------------------------	--	--	---	--

№7	17.10.19 - 21.10.19		Продолжать развивать разнообразные виды движений	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом; воспитывать потребность в движении	
----	---------------------------	--	--	---	--

№8	24.10.19 - 28.10.19		Формировать навык правильного выполнения основных движений	Обучать детей ходьбе и бегу по кругу; с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии; воспитывать навыки самоорганизации	
----	---------------------------	--	--	--	--

**Ноябрь**

№9	31.10.19 - 7.11.19		Продолжать развивать разнообразные виды движений	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, обучать приземлению на полусогнутые ноги в прыжках воспитывать; воспитывать у детей потребность в занятиях физкультурой	
----	--------------------------	--	--	--	--

№10	11.11.19 - 14.11.19		Знакомить с новыми видами движений	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; обучать прокатыванию мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер; воспитывать желание заниматься физкультурой	
-----	---------------------------	--	------------------------------------	--	--



№11	18.11.19 - 21.11.19		Закреплять разнообразные виды движений	Учить действовать по сигналу педагога; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; обучать ползанию; воспитывать быстроту движений.	
№12	23.11.19 - 27.11.19		Формировать навык правильного выполнения основных движений	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии; воспитывать навыки самостоятельности	
№13	25.11.19 - 28.11.19		Продолжать закреплять разнообразные виды движений	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; обучать прыжкам и воспитывать координационные способности в сохранении устойчивого равновесия; воспитывать потребность в движении	
<b><u>Декабрь</u></b>					
№14	2.12.19 - 5.12.19		Формировать навыки ходьбы и бега	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой	
№14	9.12.19 - 12.12.19		Обучать разнообразным видам движений	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прокатывании мяча; воспитание у детей потребности в движении	
№15	16.12.19 - 19.12.19		Выполнять действия по сигналу	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании поддуг; воспитывать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности	
№16	23.12.19 - 26.12.19		Развивать ориентировку в пространстве	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске; воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи	
<b><u>Январь</u></b>					
№17	30.12.19 - 9.01.20		Развивать координацию движений	Закреплять навык ходьбы с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; учить прыгать на	

				двух ногах, продвигаясь вперед воспитывать у детей потребности в занятиях физкультурой	
№18	13.01.20 - 16.01.20		Развивать ловкость	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер; воспитывать самостоятельность	
№19	20.01.20 - 23.01.20		Закреплять разнообразные виды движений	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; закреплять ползание, развивая координацию движений; воспитывать потребность в движении	
№20	27.01.20 - 30.01.20		Формировать навык правильного выполнения основных движений	Закреплять навык ходьбы с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; воспитывать навыки самоорганизации	
<b><u>Февраль</u></b>					
№21	3.02.20 - 6.02.20		Продолжать развивать разнообразные виды движений	Упражнять в ходьбе вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; закреплять прыжки с продвижением вперед; воспитывать у детей потребность в занятиях физкультурой	
№22	10.02.20 - 13.02.20		Знакомить с новыми видами движений	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом; воспитывать желание заниматься физкультурой	
№23	17.02.20 - 20.02.20		Развивать координацию движений	Учить детей ходить переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола; воспитывать быстроту движений.	
№24	27.02.20 - 2.03.20		Формировать разным видам ходьбы и бега	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; закреплять умение ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие;	

				воспитывать навыки самостоятельности	
<b><u>Март</u></b>					
№25	5.03.20 - 12.03.20		Обучать ходьбе и бегу	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; обучать прыжкам и воспитывать координационные способности в сохранении устойчивого равновесия; воспитывать потребность в движении	
№26	16.03.20 - 19.03.20		Формировать навыки ходьбы и бега	Обучать действовать по сигналу педагога; упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; в ползании на повышенной поверхности; воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой	
№27	23.03.20 - 26.03.20		Обучать разнообразным видам движений	Учить ходить и бегать между предметами; закреплять навыки ползания и сохранения равновесия; воспитание у детей потребности в движении	
№28	30.03.20 - 2.04.20		Выполнять действия по сигналу	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу; воспитывать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности	
<b><u>Апрель</u></b>					
№29	6.04.20 - 9.04.20		Формировать правильную технику выполнения упражнений	Упражнять детей в прыжках через шнуры; закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи	
№30	13.04.20 - 16.04.20		Развивать координацию движений	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках на двух ногах; развивать ловкость; воспитывать у детей потребности в занятиях физкультурой	
№31	20.04.20 - 23.04.20		Действовать по сигналу	Закреплять навыки ходьбы и бега с выполнением задания; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер; воспитывать самостоятельность	
№32	27.04.20 - 30.04.20		Закреплять разнообразные виды движений	Упражнять в ползании на ладонях и ступнях; воспитывать потребность в движении	

<b><u>Май</u></b>					
№33	7.05.20 - 14.05.20		Формировать навык правильного выполнения основных движений	Учить ходить с остановкой по сигналу; закреплять навык ползания между предметами; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе повышенной опоре; воспитывать навыки самоорганизации	
№34	18.05.20 - 21.05.20		Развивать ориентировку в пространстве	Закреплять ходьбу и бег врассыпную; повторить задание в равновесии и прыжках; воспитывать у детей потребность в занятиях физкультурой	
№35	25.05.20 - 28.05.20		Обучать навыку прыжка с возвышенности	Закреплять ходьбу и бег между предметами; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом; воспитывать желание заниматься физкультурой	

Группа «Белоснежка» (4-5 лет)

<b><u>Сентябрь</u></b>					
№ НОД	Дата проведения		Цель	Задачи	Источник
	план	факт			
№1	4.09.19 - 6.09.19		Знакомить с новыми видами движений	Обучать детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании; воспитывать скоростные способности	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий М.: Мозаика Синтез, 2010 г.
№2	11.09.19 - 13.09.19		Продолжать знакомить с новыми видами движений	Обучать детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча; воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№3	18.09.19 - 20.09.19		Закреплять правильное выполнение движений	Учить детей в ходьбе колонной по одному, бегать врассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур; воспитание у детей потребность в	

				движении	
№4	25.09.19 - 27.09.19		Формировать навык правильного выполнения основных движений	Обучать детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	
<b><u>Октябрь</u></b>					
№5	2.10.19 - 4.10.19		Знакомить с новыми видами движений	Обучать детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№6	9.10.19 - 11.10.19		Ознакомить с новыми видами движений	Обучать детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения; воспитывать потребность в занятиях физкультурой	
№7	16.10.19 - 18.10.19		Продолжать закреплять виды движений	Закреплять ходьбу в колонне по одному, развивая глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу; воспитывать скоростные способности	
№8	23.10.19 - 25.10.19		Закреплять разнообразные виды движений	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазание под дугу, не касаясь руками пола; развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
<b><u>Ноябрь</u></b>					

№9	30.10.19 - 1.11.19		Осваивать новые виды бега и ходьбы	Обучать детей ходьбе и бегу между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать желание заниматься физкультурой	
№10	6.11.19 - 8.11.19		Знакомить с новыми видами движений	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носочках; обучать прыжкам с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча; воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№11	13.11.19 - 15.11.19		Формировать навык броска мяча о землю	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; обучать в броске мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках; развивать скоростные способности; воспитывать желание поддерживать друг друга	
№12	20.11.19 - 22.11.19		Закреплять разнообразные виды движений	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия; воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	
№13	27.11.19 - 29.11.19		Продолжать осваивать новые виды движений	Обучать сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; воспитывать потребность в движении	
<b><u>Декабрь</u></b>					
№14	4.12.19 - 6.12.19		Знакомить с новыми видами движений	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; воспитывать скоростные способности	
№15	11.12.19 - 13.12.19		Продолжать знакомить с новыми видами движений	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перерастании мяча друг другу; закреплять ползание на четвереньках;	

				воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№16	18.12.19 - 20.12.19		Закреплять правильное выполнение движений	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии; воспитание у детей потребность в движении	
№17	25.12.19 - 27.12.19		Развивать координацию движений	Учить детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках; воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	
<b><u>Январь</u></b>					
№18	10.01.20 - 15.01.20		Знакомить с новыми видами движений	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№19	17.01.20 - 22.01.20		Развивать различные виды движений	Закреплять ходьбу и бег между предметами, не задевая их; обучать ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом; воспитывать положительную мотивацию к физической культуре	
№20	24.01.20 - 29.01.20		Продолжать закреплять правильную технику выполнения движений	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур; воспитывать желание активно заниматься физкультурой	
№21	31.01.20 - 5.02.20		Закреплять разнообразные виды движений	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие; воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
<b><u>Февраль</u></b>					

№22	7.02.20 - 12.02.20		Осваивать новые виды движений	Закреплять умение ходить с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; воспитывать желание заниматься физкультурой	
№23	14.02.20 - 19.02.20		Развивать ловкость	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках; воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№24	21.02.20 - 26.02.20		Обучать правильной технике выполнения движений	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; закрепить ползание в прямом направлении, обучать прыжкам между предметами; воспитывать желание поддерживать друг друга	
<b><u>Март</u></b>					
№25	28.03.20 - 4.03.20		Обучать разным видам бега и ходьбы	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; закреплять упражнения в равновесии и прыжках; воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	
№26	6.03.20 - 11.03.20		Развивать равновесие и координацию движений	Учить сохранять устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; воспитывать потребность в движении	
№27	13.03.20 - 18.03.20		Знакомить с новыми видами движений	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке; воспитывать скоростные способности	
№28	20.03.20 - 25.03.20		Продолжать знакомить с новыми видами движений	Обучать детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «помедвежки»; упражнения в равновесии и прыжках; воспитывать	



				потребность в ежедневных физических упражнениях	
<b><u>Апрель</u></b>					
№29	27.04.20 - 1.04.20		Закреплять правильное выполнение движений	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; воспитание у детей потребность в движении	
№30	3.04.20 - 8.04.20		Развивать ловкость	Закреплять ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках; воспитывать потребность в движении	
№31	10.04.20 - 15.04.20		Знакомить с новыми видами движений	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках; воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№32	17.04.20 - 22.04.20		Развивать навык равновесия	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места; воспитывать положительную мотивацию к физической культуре	
№33	24.04.20 - 29.04.20		Закреплять разнообразные виды движений	Учить ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель; воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
<b><u>Май</u></b>					
№34	6.05.20 - 8.05.20		Развивать ловкость	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках; воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	

№35	13.05.20 - 15.05.20		Развивать ловкость	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках; воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№36	20.05.20 - 22.05.20		Обучать правильной технике выполнения движений	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами; воспитывать желание поддерживать друг друга	
№37	27.05.20 - 29.05.20		Продолжать закреплять правильную технику выполнения движений	Закреплять ходьбу парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места; воспитывать скоростные способности	

Группа «Ладушки» (4-6 лет) с ОНР

**Октябрь**

№ НОД	Дата проведения		Цель	Задачи	Источник
	план	факт			
№1	4.10.19 - 10.10.19		Осваивать новые виды бега и ходьбы	Упражнять детей в ходьбе между линиями (расст.10-15 см); упражнять в прокатывании мяча друг другу в ворота(4-5 лет); обучать ходьбе по линии с мешочком с песком на ладони вытянутой руки; упражнять в прокатывании мячей в заданном направлении двумя руками на расст. 5м (5-6 лет); воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	Ю.А.Кириллов а Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи 3 до 7 лет.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2013 г.-84с
№2	11.10.19 - 16.10.19		Закреплять разнообразные виды движений	Учить прыгать через линию всей группой ; обучать ползать на четвереньках по прямой (4-5 лет); учить впрыгивать на мягкое покрытие высотой 20 см, спрыгивать на мат с высоты 30 см; упражнять ползать на четвереньках «змейкой» между предмета-	

				ми (5-6 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№3	18.10.19 - 23.10.19		Осваивать новые виды движений	Обучать ходьбе по веревке (d=1,5 -3 см), руки в стороны; учить прокатывать мяч друг другу (4-5 лет); упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком с песком на ладони вытянутой руки и левой рукой; учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч об землю и ловить его двумя руками (5-6 лет); воспитывать желание активно заниматься физкультурой	
№4	25.10.19 - 30.10.19		Дать знания о новых видах движений	Обучать прыжку в длину с места на мягкое покрытие; учить ползать на четвереньках «змейкой» между предметами (4-5 лет); учить прыгать в длину с места; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (5-6 лет); воспитывать командный дух	
<b><u>Ноябрь</u></b>					
№5	30.10.19 - 1.11.19		Знакомить с новыми видами движений	Обучать ходьбе по ребристой доске; упражнять в броске мяча вверх и ловле его двумя руками (4-5 лет); учить ходить прямо с мешочком с песком на голове; упражнять в броске мяча вдаль поочередно правой и левой рукой (5-6 лет); воспитывать желание поддерживать друг друга	
№6	6.11.19 - 8.11.19		Закреплять основные виды движений	Обучать ползанию на четвереньках по горизонтально положенной доске; упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (4-5 лет); учить прыгать через короткую скакалку; обучать подлезанию под веревку, дугу (высота 40 см) прямо, правым и левым боком (5-6 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№7	13.11.19 - 15.11.19		Продолжать осваивать новые виды движений	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, держа в руках предмет; учить прыгать через мягкий кубик (ребро 15-20 см) (4-5 лет); упражнять в ходьбе по доске до конца, повернуться, идти назад; обучать броску мешочка с песком правой и левой рукой (5-6 лет); воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	

№8	20.11.19 - 22.11.19		Формировать навык правильного выполнения движений	Упражнять в ходьбе по кругу, согласовывая движения рук и ног; упражнять в подлезании под дугу ( h= 50см) правым и левым боком (4-5 лет); обучать прыжкам на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой; учить переползать через препятствия (бревно, кубы и т.д. (5-6 лет); воспитывать желание посещать занятия по физкультуре	
№9	27.11.19 - 29.11.19		Закреплять разнообразные виды движений	Обучать ходьбе по гимнастической скамейке , перешагнув кубик (ребро7 см), лежащий посередине ее; учить спрыгивать на мат с высоты 15-20см) (4-5 лет); Закреплять ходьбу с высоким упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, затем спуститься с нее ; упражнять в прокатывании мячей друг другу (5-6лет); воспитывать желание активно заниматься спортом	
<b><u>Декабрь</u></b>					
№10	4.12.19 - 6.12.19		Осваивать новые виды движений	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте с продвижением вперед; обучать в пролезании в вертикально поставленные обручи (4-5 лет); обучать прыжкам на двух ногах на месте с продвижением вперед ; учить переходить по гимнастической стенке с одного пролета на другой вправо, влево (5-6 лет); воспитывать чувство товарищества	
№11	11.12.19 - 13.12.19		Знакомить с новыми видами движений	Учить кружиться в обе стороны (руки на поясе, руки в стороны); упражнять в броске мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель (4-5 лет); обучать стоять на носках, руки вверх; учить перебрасывать мяч из одной руки в другую, перебрасывать мяч друг другу (5-6 лет); воспитывать самостоятельность, творчество	
№12	18.12.19 - 20.12.19		Продолжать закреплять основные движения	Упражнять в прыжках ноги вместе-ноги врозь; обучать лазанию по гимнастической стенке удобным способом (4-5 лет); упражнять в прыжках на одной ноге на месте ; учить пролезать в обруч (поднять над головой «надеть на себя», опустить на пол, выйти из него) (5-6 лет); воспитывать желание заниматься физкультурой	

№13	25.12.19 - 27.12.19		Формировать новые виды движений	Закреплять умение ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; упражнять в бросании мяча о пол и ловить его двумя руками (4-5 лет); учить ходить вдвоем на лежащей на полу доске; обучать прокатывать мяч двумя руками по гимнастической скамейке (5-6 лет); воспитывать командный дух	
<b><u>Январь</u></b>					
№14	10.01.20 - 15.01.20		Формировать правильную технику ходьбы	Упражнять в прыжках подряд через 3-4 линии; развивать координацию движений при ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони (4-5 лет); обучать прыжкам через 4-6 линий; учить влезать на наклонную доску и сползать с нее (5-6 лет); воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	
№15	17.01.20 - 22.01.20		Развивать равновесие	Упражнять в ходьбе по линии с мешочком с песком на голове; покатывать мяч, обруч между предметами (4-5 лет); вбегать на наклонную доску; прокатывать мяч по узкому коридору (20 см) в цель (5-6 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№16	24.01.20 - 29.01.20		Обучать ходьбе с разным темпом движения	Обучать в прыжках с высоты 20-30 см на мат; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья (4-6 лет); учить перепрыгивать на двух ногах 4-5 предметов (5-6 лет); воспитывать желание активно заниматься спортом	
№17	31.01.20 - 5.02.20		Формировать правильную технику ходьбы	Закреплять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; в упражнять в ходьбе с перекатом с пятки на носок; обучать ходьбе по прямой перешагивая подряд 5-6 кубиков, прокатывать мяч, обруч по узкой дорожке (20 см) 4-5 лет); упражнять в перешагивании одной рейке за другой, приподнятые на высоту 20 см; упражнять в броске мяча вверх, об землю и ловле его двумя руками (5-6 лет); воспитывать командный дух	
<b><u>Февраль</u></b>					

№18	7.02.20 - 12.02.20		Обучать разным видам ходьбы и бега	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с поворотом в другую сторону, перешагивать кубики, гимнастические палки; закреплять умение прыгать в длину с места; упражнять в перелезании через бревно (4-5 лет); учить прыгать в длину с разбега, лазать по гимнастической стенке (5-6 лет); воспитывать желание поддерживать друг друга	
№19	14.02.20 - 19.02.20		Формировать правильную технику выполнения основных движений	Упражнять обегать предметы на носках, мелким и широким шагом; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая подряд через 5-6 кружков; обучать метанию мячей, мешочков в горизонтальную цель (4-5 лет); упражнять в ходьбе по канату носки на канате, пятки на полу; обучать броску мяча вверх и ловить его одной рукой (5-6 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№20	21.02.20 - 26.02.20		Продолжать осваивать новые виды движений	Упражнять детей; обучать прыжкам на правой и левой ноге; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, переходить с пролета на пролет вправо и влево (4-5 лет); обучать прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед; упражнять в пролезании в обруч различными способами (5-6 лет); воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	
№21	28.02.20 - 4.03.20		Формировать навык правильного выполнения движений	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, меняя темп; закреплять ползание с опорой на колени и ладони; упражнять в метании мяча, мешочков в вертикальную цель (4-5 лет); упражнять в стойке на одной ноге, руки вверх; обучать в метании в горизонтальную цель, мячи, мешочки с песком (расст. 3-5 м) (5-6 лет); воспитывать желание активно заниматься физкультурой	
<b><u>Март</u></b>					
№22	6.03.20 - 11.03.20		Формировать правильную технику выполнения упражнений	Упражнять в подлезании под веревку, головой вперед; учить прыгать на месте 3-4 раза подряд с поворотами (4-5 лет); обучать ползанию на четвереньках с толканием мяча головой перед собой; учить прыгать на двух ногах ноги скрестно –ноги врозь (5-6	

				лет); воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	
№23	13.03.20 - 18.03.20		Развивать навык равновесия	Закреплять умение стоять на одной ноге , руки в стороны; упражнять в метании мячей, мешочков с песком на дальность (4-5 лет); учить перепрыгивать с места предметы высотой до 30 см; упражнять в переползании через несколько препятствий подряд (5-6 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№24	20.03.20 - 25.03.20		Обучать ходьбе с выполнением заданий	Учить отбивать мяч об пол правой и левой рукой (не менее 5 раз); закреплять умение ходить по ограниченной поверхности (линии) с поворотом кругом (4-5 лет); упражнять в перешагивании один за другим 5-6 кубов , набивных мячей; обучать прокатыванию мячей по прямой , «змейкой» с помощью палочек, дощечек (5-6 лет); воспитывать желание активно заниматься спортом	
№25	27.03.20 - 1.04.20		Формировать правильную технику ходьбы и бега	Упражнять в прыжках подряд через 4-5 линий (расст. 40-50 см); обучать ползанию по лежащей на полу веревке, опираясь на колени и ладони (4-5 лет); учить перепрыгивать на двух ногах боком вправо-влево канат; закреплять умение ползать на четвереньках по гимнастической скамейке назад (5-6 лет); воспитывать командный дух	
<b><u>Апрель</u></b>					
№26	3.04.20 - 8.04.20		Осваивать новые виды бега и ходьбы	Учить детей ходить прямо, перешагивая через гимнастические палки, лежащие на полу; закреплять умение бросать мяч о пол и ловить его двумя руками (3-5 раз подряд) (4-5 лет); упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке гимнастическим шагом; обучать броску мяча вверх , об землю и ловить его двумя руками ( 10раз подряд) (5-6 лет); воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	
№27	10.04.20 - 15.04.20		Закреплять разнообразные виды движений	Упражнять детей прыжках поочередно через 3-4 кубика (ребро 5-10 см); обучать бегу между предметами (4-5 лет); обучать прыжку в высоту с раз-	

				бега; закреплять умение ползать на четвереньках «змейкой» между предметами (5-6 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№28	17.04.20 - 22.04.20		Обучать различным видам ходьбы и бега	Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности (гимнастическая скамейка) прямо, приставным шагом; обучать подбрасыванию мяча вверх и ловле его двумя руками (3-5 раз подряд) (4-5 лет); упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны; обучать метанию мячей, мешочков с песком в цель (расст. 3-5 м) (5-6 лет); воспитывать желание заниматься спортом	
№29	24.04.20 - 29.04.20		Закреплять разнообразные виды движений	Обучать прыжку вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке удобным способом (4-5 лет); учить прыгать через короткую скакалку, длинную скакалку; упражнять пролезать между рейками поставленными на бок гимнастической лестнице (5-6 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
<b><u>Май</u></b>					
№30	6.05.20 - 8.05.20		Осваивать различные виды ходьбы и бега	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками из-за головы и одной рукой через веревку (4-5 лет); учить бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд; обучать ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (5-6 лет); воспитывать желание поддерживать друг друга	
№31	13.05.20 - 15.05.20		Развивать координацию движений	Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом; упражнять в пролезании в обруч разными способами, пролезать в обруч большого размера (4-5 лет); учить прыгать на одной ноге на месте и с продвижением вперед; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке опираясь на колени и ладони (5-6 лет); воспитывать	



				потребность в движении	
№32	20.05.20 - 22.05.20		Формировать правильную технику выполнения основных видов движений	Упражнять ходить по гимнастической скамейке на носках; закреплять умение бросать мяч друг другу от груди, снизу и ловить его двумя руками (4-5 лет); учить бросать мяч вверх одной рукой и ловить его; перебрасывать мяч из одной руки в другую; обучать прыжкам с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед (5-6 лет); воспитывать самостоятельность, инициативность	

Группа «Вишенка» (5-7 лет) с ОНР

<b><u>Октябрь</u></b>					
№ НОД	Дата проведения		Цель	Задачи	Источник
	план	факт			
№1	4.10.19 - 7.10.19		Осваивать новые виды бега и ходьбы	Обучать ходьбе по линии с мешочком с песком на ладони вытянутой руки; упражнять в прокатывании мячей в заданном направлении двумя руками на расст. 5м (5-6 лет); закреплять умение ходить по ограниченной поверхности (веревке, канату) прямо и боком ; перебрасывать мяч друг другу разными способами (6-7 лет); воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	Ю.А.Кириллова Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2013 г.- 66 с.
№2	11.10.19 - 14.10.19		Закреплять разнообразные виды движений	Учить впрыгивать на мягкое покрытие высота 20 см, спрыгивать на мат с высоты 30 см; упражнять ползать на четвереньках «змейкой» между предметами (5-6 лет); обучать перепрыгиванию на двух ногах боком вправо-влево невысокие препятствия (канат); закреплять умение ползать по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья (6-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	

№3	18.10.19 - 21.10.19		Осваивать новые виды движений	Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком с песком на ладони вытянутой руки и левой рукой; учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч об землю и ловить его двумя руками (5-6 лет); закреплять умение ходить по ограниченной поверхности (скамейке) приставным шагом ; обучать броску мяча вдаль из положения сидя ноги скрестно (6-7 лет); воспитывать любовь к спорту	
№4	25.10.19 - 28.10.19		Дать знания о новых видах движений	Учить прыгать в длину с места; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе , подтягиваясь руками (5-7 лет); обучать прыжкам через короткую скакалку (6-7 лет); воспитывать желание поддерживать друг друга	
<b>Ноябрь</b>					
№5	1.11.19 - 8.11.19		Упражнять в беге на выносливость	Учить ходить прямо с мешочком с песком на голове ; упражнять в броске мяча вдаль поочередно правой и левой рукой (5-6 лет); закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, поднимая поочередно прямые ноги; упражнять в отбивании мяча поочередно правой и левой рукой (6-7 лет); воспитывать желание поддерживать друг друга	
№6	11.11.19 - 15.11.19		Закреплять разнообразные виды движений	Учить прыгать через короткую скакалку; обучать подлезанию под веревку, дугу (высота 40 см) прямо, правым и левым боком (5-6 лет); упражнять в прыжках через длинную скакалку; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на спине подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами (6-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№7	18.11.19 - 22.11.19		Продолжать осваивать новые виды движений	Упражнять в ходьбе по доске до конца, повернуться, идти назад; обучать броску мешочка с песком правой и левой рукой (5-6 лет); закреплять умение ходить по ограниченной поверхности, поднимая прямые ноги , выполняя под ногой хлопок; учить отбивать мяч поочередно правой и левой рукой с продвижением вперед (6-7 лет); воспитывать желание под-	

				держивать друг друга	
№8	25.11.19 - 29.11.19		Формировать навык правильного выполнения движений	Обучать прыжкам на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой; учить переползать через препятствия (бревно, кубы и т.д. (5-6 лет); упражнять в прыжках ноги скрестно -ноги врозь, одна нога вперед -другая назад; учить лазать по гимнастической стенке с одного пролета на другой по диагонали (6-7 лет); воспитывать потребность в движении	
<b><u>Декабрь</u></b>					
№9	2.12.19 - 6.12.19		Закреплять разнообразные виды движений	Закреплять ходьбу с высоким упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, затем спуститься с нее ; упражнять в прокатывании мячей друг другу (5-6лет); упражнять в ходьбе по узкой стороне скамейке; учить отбивать мяч на месте с хлопком , с поворотом (6-7 лет); воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	
№10	9.12.19 - 13.12.19		Осваивать новые виды движений	Обучать прыжкам на двух ногах на месте с продвижением вперед ; учить переходить по гимнастической стенке с одного пролета на другой вправо, влево (5-6 лет); упражнять в прыжках с зажатым между ногами мешочком с песком ; закреплять умение пролезать в обруч разными способами (6-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№11	16.12.19 - 20.12.19		Закреплять основные движения	Обучать стоять на носках, руки вверх (5-6лет), на одной ноге, руки в стороны (6-7 лет); учить перебрасывать мяч из одной руки в другую, перебрасывать мяч друг другу (5-6 лет); упражнять в перебрасывании мяча друг другу через сетку (6-7 лет); воспитывать желание заниматься физкультурой	
№12	23.12.19 - 27.12.19		Продолжать закреплять основные движения	Упражнять в прыжках на одной ноге на месте ; учить пролезать в обруч (поднять над головой «надеть на себя», опустить на пол, выйти из него) (5-6 лет); обучать прыжку вверх из глубокого приседа; закреп-	

				плять подлезание под несколькими дугами (6-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№13	30.01.19 - 10.01.20		Формировать правильную технику выполнения движений	Учить ходить вдвоем на лежащей на полу доске; обучать прокатывать мяч двумя руками по гимнастической скамейке (5-6 лет); закреплять ходьбу по ограниченной поверхности (веревке) с остановкой посередине и поворот; упражнять в броске мяча вверх, об землю и ловить его двумя руками (6-7 лет); воспитывать желание активно заниматься спортом	
<b><u>Январь</u></b>					
№14	13.01.20 - 17.01.20		Осваивать новые виды бега и ходьбы	Упражнять в ходьбе с различным положением рук. Обучать прыжкам через 4-6 линий; учить влезать на наклонную доску и сползать с нее (5-6 лет); учить прыгать через короткую скакалку; обучать лазанию по гимнастической стенке с одного пролета на другой по диагонали (6-7 лет); воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	
№15	20.01.20 - 24.01.20		Знакомить с разнообразными видами движений	Учить вбегать на наклонную доску; прокатывать мяч по узкому коридору (20 см) в цель (5-6 лет); упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом (6-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№16	27.01.20 - 31.02.20		Осваивать новые виды движений	Учить перепрыгивать на двух ногах 4-5 предметов обучать ползанию по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья (5-6 лет); учить прыгать через длинную скакалку парами; упражнять в лазании по гимнастической стенке с изменением темпа (6-7 лет); воспитывать любовь к спорту	
<b><u>Февраль</u></b>					
№17	3.02.20 - 7.02.20		Дать знания о новых видах движений	Упражнять в перешагивании одной рейке за другой, приподнятые на высоту 20 см; упражнять в броске мяча вверх, об землю и ловле его двумя руками (5-6 лет); упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке	

				с остановкой посередине и перешагиванием через предмет; учить перебрасывать набивные мячи (6-7 лет); воспитывать желание поддерживать друг друга	
№18	10.02.20 - 14.02.20		Осваивать новые виды движений	Учить прыгать в длину с разбега, лазать по гимнастической стенке (5-6 лет); обучать прыжкам через большой обруч; упражнять в подлезании под несколькими дугами (35-50 см) прямо и боком (6-7 лет); воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	
№19	17.02.20 - 21.02.20		Закреплять разнообразные виды движений	Упражнять в ходьбе по канату носки на канате, пятки на полу; обучать броску мяча вверх и ловить его одной рукой (5-6 лет); обучать ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове (6-7 лет); упражнять в метании мячей, мешочков в движущуюся мишень; воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№20	28.02.20 - 2.03.20		Формировать различные виды ходьбы и бега	Упражнять в прыжках на одной ноге на месте и с продвижением вперед; учить пролезать в обруч различными способами (5-6 лет); учить впрыгивать на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами; упражнять в продвижении по полу при помощи рук (6-7 лет); воспитывать желание поддерживать друг друга	
<b>Март</b>					
№21	6.03.20 - 13.03.20		Развивать навык равновесия	Упражнять в стойке на одной ноге, руки вверх; обучать в метании в горизонтальную цель, мячи, мешочки с песком (расст. 3-5 м) (5-6 лет); обучать ходьбе по узкой стороне гимнастической скамейки боком; упражнять в метании мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель из разных положений (6-7 лет); воспитывать потребность в движении.	
№22	16.03.20 - 20.03.20		Закреплять разнообразные виды движений	Обучать прыжкам на месте: ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед-другая назад; учить ползать на четвереньках с одновременным толканием мяча головой перед собой (5-6 лет); упражнять в спрыгивании с высоты 30 см на мат, с по-	

				следующим выполнением 4-5 прыжков с продвижением вперед (6-7 лет); воспитывать самостоятельность, творчество, инициативность	
№23	23.03.20 - 27.03.20		Осваивать новые виды движений	Учить стоять на одной ноге, вторая в сторону, руки вверх; упражнять детей в перебрасывании мяча из одной руки в другую (5-6 лет); кружиться на месте с закрытыми глазами; упражнять в метании мячей, мешочков с песком в вертикальную цель (6-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№24	30.03.20 - 3.04.20		Знакомить с новыми видами ходьбы и бега	Упражнять детей в перешагивании через лежащие на полу предметы, в беге в парах. Обучать прыжкам с места предметы высотой до 30 см; учить переползать несколько препятствий подряд (5-6 лет); упражнять прыгать в высоту с разбега; учить перелезать через гимнастическую скамейку (6-7 лет); воспитывать желание заниматься физкультурой	
<b><u>Апрель</u></b>					
№25	6.04.20 - 10.04.20		Знакомить с различными видами движений	Упражнять в ходьбе по кругу с выполнением действий по сигналу воспитателя. Учить перешагивать один за другим 5-6 кубов набивных мячей ; прокатывать мячи по прямой , «змейкой» с помощью палочек , дощечек (5-6 лет); упражнять в ходьбе по веревке, продвигаясь вперед прыжками на двух ногах ; обучать метанию мешочков с песком вдаль правой и левой рукой (6-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях	
№26	13.04.20 - 17.04.20		Формировать правильную технику выполнения движений	Упражнять в перешагивании один за другим 5-6 кубов, набивных мячей; учить прокатывать мяч по прямой, «змейкой» с помощью палочек, дощечек (5-6 лет); учить лазать по гимнастической стенке чередующим шагом одноименным способом; закреплять умение прыгать в длину с места (6-7 лет); воспитывать желание активно зани-	

				материя спортом	
№27	20.04.20 - 24.04.20		Знакомить с новыми видами движений	Учить детей ходить приставным шагом вперед, назад, спиной вперед; обучать ползанию на четвереньках с толканием мяча головой перед собой; учить прыгать на двух на двух ногах с поворотами, кругом (5-6 лет); обучать прыжку с высоты (30 см); закреплять умение ползать по гимнастической скамейке (6-7 лет); воспитывать творчество, инициативность	
№28	27.04.20 - 8.05.20		Упражнять в различных видах ходьбы и бега	Упражнять в перешагивании один за другим 5-6 кубов, набивных мячей; обучать прокатыванию мячей по прямой, учить прыгать «змейкой» с помощью палочек, дощечек (5-6 лет); упражнять в прыжках на мягкое покрытие высотой 20 см с разбега двумя ногами; закреплять умение лазать по гимнастической стенке разноименным способом (6-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных занятиях физкультурой	
<b><u>Май</u></b>					
№29	15.05.20 - 18.05.20		Развивать ловкость и быстроту реакции	Учить перепрыгивать на двух ногах боком вправо-влево канат; закреплять умение ползать на четвереньках по гимнастической скамейке назад (5-6 лет); воспитывать желание в активном движении	
№30	22.05.20 - 25.05.20		Выполнять различные виды ходьбы	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке гимнастическим шагом; обучать броску мяча вверх, об землю и ловить его двумя руками (10 раз подряд) (5-6 лет); учить броску набивного мяча из-за головы двумя руками снизу, от груди, сверху; упражнять в прыжках по наклонной доске (6-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных занятиях физкультурой	
№31	29.05.20 - 1.06.20		Ходить и бегать с выполнением заданий	Обучать прыжку в высоту с разбега; закреплять умение ползать на четвереньках «змейкой» между предметами (5-6 лет); учить прыгать в высоту с разбега; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на спине (6-7 лет); воспитыва-	

				вать потребность в ежедневных занятиях физкультурой	
№32	5.06.20		Формировать правильную технику выполнения упражнений	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны; обучать метанию мячей, мешочков с песком в цель (расст.3-5 м) (5-6 лет); упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке спиной вперед; закреплять умение перебрасывать мяч с отскоком от земли, из-за головы, от груди (6-7 лет); воспитывать желание заниматься спортом	

Группа «Золотой петушок» (5-7 лет)

<u>Сентябрь</u>					
№ НОД	Дата проведения		Цель	Задачи	Источник
	план	факт			
№1	02.09.19 - 04.09.19		Осваивать новые виды движений	Обучать детей бегу в колонне по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре, перешагивая через предметы; учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед; упражнять перебрасывать мяч двумя руками снизу (5-6 лет); обучать ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; упражнять в прыжках на двух ногах между предметами; учить перебрасывать мяч после удара мячом о пол и ловить его (6-7 лет); воспитывать желание заниматься физкультурой	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. М.;МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2012 г.
№2	09.09.19 - 11.09.19		Знакомить с новыми видами движений	Обучать детей равномерному бегу с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета (5-7 лет); учить подбрасывать малый мяч вверх (5-6 лет); учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками с хлопком в ладоши; закреплять умение	



				ползать на четвереньках между предметами (6-7 лет); воспитывать желание активно заниматься спортом	
№3	16.09.19 - 18.09.19		Закреплять правильную технику бега и ходьбы	Обучать ходьбе и бегу с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик и кегля); закреплять ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом, руки на поясе; упражнять бросание мяча вверх и ловле его с хлопком (5-6 лет); обучать перебрасывание мячей двумя руками из-за головы; упражнять ползанию по скамейке опираясь на предплечья и колени; учить ходить по канату боком, приставным шагом ,координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове (6-7 лет); воспитывать желание поддерживать друг друга	
№4	23.09.19 - 25.09.19		Продолжать закреплять основные виды движений	Обучать чередованию ходьбы и бега по сигналу воспитателя; учить пролезать в обруч боком ;упражнять в перешагивании через бруски с мешочком на голове; обучать прыгать на двух ногах с мешочком зажатым между колен (5-6 лет); закреплять умение пролезать в обруч боком и прямо; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; закреплять умение прыгать га двух ногах между предметами ( 6-7 лет); воспитывать творчество, инициативность	
<b>Октябрь</b>					
№5	30.09.19 - 02.10.19		Закреплять правильную технику выполнения основных движений	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; закреплять ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом ; закреплять умение прыгать на двух ногах через шнуры; обучать броску мяча двумя руками от груди (5-6 лет); упражнять в со-	

				хранении равновесия на повышенной опоре приставным шагом, перешагивая через кубики; учить прыгать на двух ногах через шнуры правым и левым боком; упражнять в передаче мяча двумя руками от груди (6-7 лет); воспитывать желание поддерживать друг друга	
№6	07.10.19 - 09.10.19		Знакомить с новыми видами движений	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки (5-7 лет); развивать координацию движений в упражнениях в перебрасывании мяча из-за головы (5-6 лет), от груди (6-7 лет); упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия (5-7 лет); воспитывать любовь к спорту	
№7	14.10.19 - 16.10.19		Закреплять основные виды движений	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; обучать метанию мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (5-7 лет); упражнять в подлезание под дугу прямо, боком; закреплять умение перешагивать через набивные мячи, руки на поясе (5-6 лет), руки за головой (6-7 лет); воспитывать дух коллективизма	
№8	21.10.19 - 23.10.19		Продолжать закреплять правильную технику при выполнении основных видов движений	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на носках; упражнять в прыжках на правой и левой ноге между кеглями; закреплять умение перебрасывать мяч двумя руками снизу (5-6 лет), из-за головы (6-7 лет); упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую; учить прыгать на одной и другой ноге по два раза (6-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных занятиях физкультурой	
№9	28.10.19 - 30.10.19		Осваивать новые виды движений	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в отбивании мяча одной рукой с продвижением	

				<p>ем вперед (5-7 лет); обучать пролезать в обруч, с мячом в руках; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (5-6 лет); закреплять умение ползать по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; упражнять в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами (6-7 лет); воспитывать, творчество, инициативность</p>	
<b>Ноябрь</b>					
№10	06.11.19 - 11.11.19		Знакомить с новыми видами движений	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; обучать пролезать в обруч боком (три подряд); закреплять умение ходить по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагивая предмет; учить перепрыгивать через мягкое покрытие на двух ногах (5-7 лет); обучать переползать на четвереньках с преодолением препятствий; учить прыгать на препятствие (высота 20 см) (5-7 лет); воспитывать потребность заниматься физкультурой</p>	
№11	13.11.19 - 18.11.19		Закреплять основные виды движения	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, руки в стороны; обучать прыжкам на двух ногах через бруски; перебрасывать мяч двумя руками из-за головы (5-6 лет); учить прыгать через шнур справа и слева; упражнять в переброске мяча, стоя на коленях (6-7 лет); воспитывать желание заниматься спортом</p>	
№12	20.11.19 - 25.11.19			<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить прыжок подпрыгивание с ноги на ногу (5-7 лет), продвигаясь вперед; закреплять навык броска мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание на четвереньках между кеглями (5-6</p>	

				лет); упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой мяч; обучать прокатыванию набивного мяча в прямом направлении (6-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных занятиях физкультурой	
<b>Декабрь</b>					
№13	27.11.19 - 02.12.19		Развивать ловкость и быстроту реакции	Обучать детей ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; закреплять навык броска друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками снизу; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе по гимнастической к скамейке с мешком на голове (5-6 лет); обучать перебрасыванию мяча друг другу, двумя руками снизу; упражнять в ползании на четвереньках, с мешочком на спине; закреплять навык ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, с мешочком на голове (6-7 лет); воспитывать желание в активном движении	
№14	04.12.19 - 09.12.19		Осваивать новые виды движений	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; обучать прыжкам на правой (левой) ноге; учить ползать по гимнастической стенке; упражнять в отбивании мяча о землю, продвигаясь вперед (5-7 лет); воспитывать желание активно заниматься спортом	
№15	11.12.19 - 16.12.19		Закреплять различные виды ходьбы	Упражнять детей ходить и бегать между предметами; закреплять умение ходить и бегать по ограниченной поверхности (5-7 лет), сохраняя равновесие; упражнять в броске мяча в корзину (5-6 лет); закреплять умение перебрасывать мяч двумя руками (6-7 лет); упражнять в прыжках поочередно на правой (левой) ноге (5-6 лет); обучать прыжкам на двух ногах через предметы (6-7 лет); воспитывать желание активно заниматься спортом	

№16	18.12.19 - 23.12.19		Закреплять правильную технику бега и ходьбы	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; обучать прыжку в длину с места (5-7 лет); учить пролезать под дугой на четвереньках, проталкивая головой набивной мяч (5-6 лет); обучать ползанию через препятствия (6-7 лет); перебрасывать мяч и подбрасывать и ловить его (5-7 лет); воспитывать желание заниматься физкультурой	
<b><u>Январь</u></b>					
№17	25.12.19 - 30.12.19		Закреплять разные виды ходьбы и бега	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; учить перебрасывать мяч разными способами и ловить его (5-7 лет); закреплять умение пролезать в обруч правым и левым боком (5-7 лет); упражнять в перешагивании через предметы (5-6 лет), с предметом на голове (6-7 лет); воспитывать творчество, инициативность	
№18	13.01.20 - 15.01.20		Закреплять правильную технику выполнения основных движений	Закреплять умение прыгать на двух ногах в прямом направлении (5-6 лет), через шнуры (6-7 лет); упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке разными способами (5-7 лет); обучать лазанию на гимнастическую стенку (5-7 лет); учить отбивать мяч одной рукой с продвижением вперед (5-7 лет); воспитывать желание поддерживать друг друга	
№19	20.01.20 - 22.01.20		Знакомить с новыми видами движений	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске, прыгать на двух ногах через предметы (5-7 лет); обучать забрасыванию мяча в корзину (5-7 лет); закреплять умение ходить по ограниченной поверхности (6-7 лет); воспитывать любовь к спорту	
№20	27.01.20 - 29.01.20		Закреплять ходьбу в разных направлениях	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в прыжке в длину с места (5-7 лет); закреплять умение ползать на четвереньках между предметами (5-6 лет); учить отбивать мяч одной рукой продвигаясь вперед (5-	

				блет); закреплять умение подлезать под дугу на корточках (5-6 лет); обучать перебрасыванию мяча стоя в парах (6-7 лет); воспитывать заниматься спортом	
<b><u>Февраль</u></b>					
№21	3.02.20 - 5.02.20		Продолжать Закреплять правильную технику при выполнении основных видов дви- жений	Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-7 лет); обучать подлезать под шнур в группировке (5-6 лет); закреплять умение перешагивать и прыгать через предметы (5-7 лет); учить ползать по ограниченной поверхности с мешочком на спине (6-7 лет); закреплять умение ходить между предметами (6-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных занятиях физкультурой	
№22	10.02.20 - 12.02.20		Осваивать новые виды движений	Упражнять детей в непрерывном беге; обучать ходьбе по ограниченной поверхности (5-7 лет); учить прыгать на одной ноге попеременно (5-6 лет), на одной ноге между предметами (6-7 лет); упражнять в броске и ловле мяча одной рукой (6-7 лет); учить лазать на гимнастическую разными способами (5-7 лет); закреплять умение отбивать мяч о пол в ходьбе (5-6 лет); воспитывать творчество, инициативность	
№23	17.02.20 - 19.02.20		Закреплять различные виды ходьбы	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; учить ходьбе по канату (шнуру) с мешочком на голове (5-7 лет); упражнять в перебрасывании и ловле мяча разными способами (5-7 лет); закреплять навык равновесия в ходьбе по ограниченной поверхности с мешочком на голове (5-7 лет); воспитывать потребность заниматься физкультурой	

№24	26.02.20 - 2.03.20		Закреплять основные виды движения	Упражнять детей в ходьбе и бега по кругу с изменением направления движения и враспынную; учить прыгать в высоту с разбега (5-7 лет); упражнять в метании мешочков в вертикальную цель от плеча (5-6 лет), с расстояния 3 м (6-7лет); закреплять умение ползать между предметами (6-7 лет), по прямой ( 5-6 лет); воспитывать желание активно заниматься спортом	
<b><u>Март</u></b>					
№25	4.03.20 - 11.03.20		Развивать навык равновесия	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке (5-7 лет); обучать ходьбе по гимнастической скамейке , выполняя различные задания (5-7 лет); закреплять умение прыгать из обруча в обруч на двух ногах, на правой, левой (6-7 лет), вправо и влево через шнур (5-6 лет); воспитывать желание заниматься физкультурой	
№26	16.03.20 - 18.03.20			Обучать перестроению при ходьбе в пары; закреплять метание мешочка в горизонтальную цель, одной рукой(5-6 лет), правой , левой (6-7 лет); упражнять в подлезании под палку (шнур); в ходьбе на носках между набивными мячами (5-6 лет); закреплять умение подлезать под дугу; ходить с перешагивание через набивные мячи (6-7 лет); воспитывать желание активно заниматься спортом	
№27	23.03.20 - 25.03.20		Закреплять основные виды движения	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу ; обучать ходьбе по гимнастической скамейке с перешагивание через кубики; закреплять прыжки на двух ногах с продвижение вперед (5-6 лет), «змейкой» между предметами (6-7 лет); перебрасывать мяч двумя руками снизу (5-6 лет), ловить после удара о пол (6-7 лет) ; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке , перешагивая через набивные мячи (6-7 лет); развивать инициативность	

<b><u>Апрель</u></b>				
№28	30.03.20 - 1.04.20		Упражнять в различных видах ходьбы и бега	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, с выполнением заданий; закреплять ползание по гимнастической скамейке по- медвежьему» (5-7 лет); упражнять в прыжках а правой и левой ноге из обруча в обруч (5-7 лет); закреплять навык броска мешочка с песком в цель (обруч) правой и левой рукой (5-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных занятиях физкультурой
№29	6.04.20 - 8.04.20		Развивать ловкость и быстроту реакции	Закреплять отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (5-7 лет); упражнять в пролезании в обруч с мячом в руках правым и левым боком (5-7 лет); учить ходить по скамейке на носках, руки за головой (5-7 лет) ; воспитывать желание в активном движении
№30	13.04.20 - 15.04.20		Выполнять различные виды ходьбы	Закреплять умение детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии(5-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных занятиях физкультурой
№31	20.04.20 - 22.04.20		Ходить и бегать с выполнением заданий	Закреплять ходьбу и бег с выполнением заданий; умение прыгать и выполнять упражнения с мячом (5-7 лет); воспитывать потребность в ежедневных занятиях физкультурой
№32	27.04.20 - 29.04.20		Формировать навык равновесия	Закреплять навык равновесия при ходьбе по повышенной опоре; прыгать с продвижением вперед на одной ноге; бросок малого мяча о стенку и ловля его (5-7 лет); воспитывать потребность заниматься физкультурой
<b><u>Май</u></b>				
№33	6.05.20 - 13.05.20		Ходить и бегать со сменой темпа движения	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; закреплять упражнения с мячом ( бро-



				сок снизу, из-за головы, о землю) (5-7 лет); воспитывать желание заниматься спортом	
№34	18.05.20 - 20.05.20		Ходить и бегать выполняя различные задания	Закреплять ходьбу и бег в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии (5-7 лет); воспитывать желание в активном движении	
№35	25.05.20 - 27.05.20		Формировать правильную технику выполнения основных движений	Закреплять метание мешочка в горизонтальную цель, одной рукой (5-6 лет), правой, левой (6-7 лет); упражнять в подлезании под палку (шнур); закреплять умение подлезать под дугу; ходить с перешагиванием через предметы (6-7 лет); воспитывать желание активно заниматься физкультурой	

### **3.11.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группы, а также территории, прилегающей к Учреждению или находящейся на небольшом удалении, приспособленной для реализации Программы (далее - участок), материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

#### **РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА**

<b>Вид помещения</b>	<b>Функциональное назначение</b>	<b>Оснащение</b>
Тренажерный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• физкультурно-оздоровительная работа,</li> <li>• занятия по коррекции опорно-двигательного аппарата,</li> <li>• занятия по «сухому» плаванию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скамейки</li> <li>• Пособия для выполнения упражнений</li> </ul>
Музыкальный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по музыкальному воспитанию</li> <li>• Индивидуальные занятия</li> <li>• Тематические досуги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Библиотека методической литературы, сборники нот</li> <li>• Шкаф для используемых пособий, игрушек, атрибутов и прочего</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развлечения</li> <li>• Театральные представления</li> <li>• Праздники и утренники</li> <li>• Занятия по хореографии</li> <li>• Занятия по ритмике</li> <li>• Занятия по кружковой работе</li> <li>• Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей</li> </ul>	<p>материала</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальный центр</li> <li>• Пианино</li> <li>• Телевизор</li> <li>• Видеомагнитофон</li> <li>• Разнообразные музыкальные инструменты для детей</li> <li>• Подборка аудио кассет с музыкальными произведениями</li> <li>• Демонстрационный материал</li> </ul>
Физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Спортивные досуги</li> <li>• Развлечения, праздники</li> <li>• Консультативная работа с родителями и воспитателями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивное оборудование для лазания, гимнастическая скамейка.</li> </ul>

## РАЗДЕЛ 4

### АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### по ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» и «ПЛАВАНИЕ»

Физическое воспитание в ДОУ – является важным звеном в образовании детей и в настоящее время приобретает ещё более актуальное значение.

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонично-развитой личности. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

**Рабочая программа** определяет содержание и организацию образовательной деятельности по ОО «Физическая культура» во всех возрастных группах Учреждения и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей.

Нормативной базой рабочей программы являются:

- **Федеральный закон от 29.12.2012 «237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**
- **Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»** (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- **СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 года**
- **Устав ДОУ**
- **Образовательная программа ДОУ**
- **Положение о рабочей программе МДОУ «Росинка»**

Рабочая программа составлена на основе Образовательной Программы ДОУ, разработанной на базе примерной основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой/.

**Ведущие цели Программы:** охрана здоровья детей, формирование основ культуры здоровья, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Эти цели реализуются в ходе решения следующих задач:

- сохранение и укрепление физического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Срок реализации рабочей программы – 1 год (2019 -2020 учебный год)

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая **цель программы** – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными **задачами программы** является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительный комплекс (бассейн);
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

**Рабочая программа** определяет содержание и организацию работы по плаванию во второй младшей, средней, старших и подготовительной к школе группах Учреждения направлена на развитие физических, личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей.

Нормативной базой рабочей программы являются:

- **Федеральный закон от 29.12.2012 «237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**
- **Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»** (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- **СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 года**
- **Устав ДОУ**
- **Образовательная программа ДОУ**
- **Положение о рабочей программе МДОУ «Росинка»**

Срок реализации рабочей программы – 1 год (2019 -2020 учебный год).

# АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ

## ПРОГРАММЫ

Иквартал

вторая группа раннего возраста «Капелька» (2-3 года)

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое	23	23	

группа дошкольного возраста «Солнышко» (3-4лет)

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое	21	21	

группа дошкольного возраста «Белоснежка» (4-5 лет)

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое	21	21	

группа дошкольного возраста «Ладушки» с ОНР (4-6 лет)

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое	15	15	

группа дошкольного возраста «Вишенка» с ОНР (5-7 лет)

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое	18	18	

группа дошкольного возраста «Золотой петушок» (5-7 лет)

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое	23	23	

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое			

<b>Итого</b>	<b>121</b>	<b>133</b>	
--------------	------------	------------	--

**II квартал  
вторая группа раннего возраста «Капелька» (2-3 года)**

<b>Направления развития</b>	<b>Количество НОД</b>		<b>Примечание</b>
	<b>план</b>	<b>Факт</b>	
<b>Физическое</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	

**группа дошкольного возраста «Солнышко» (3-4 года)**

<b>Направления развития</b>	<b>Количество НОД</b>		<b>Примечание</b>
	<b>план</b>	<b>Факт</b>	
<b>Физическое</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	

**группа дошкольного возраста «Белоснежка» (4-5 лет)**

<b>Направления развития</b>	<b>Количество НОД</b>		<b>Примечание</b>
	<b>план</b>	<b>Факт</b>	
<b>Физическое</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	

**группа дошкольного возраста «Ладушки» с ОНР (4-6 лет)**

<b>Направления развития</b>	<b>Количество НОД</b>		<b>Примечание</b>
	<b>план</b>	<b>Факт</b>	
<b>Физическое</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	

**группа дошкольного возраста «Вишенка» с ОНР (5-7 лет)**

<b>Направления развития</b>	<b>Количество НОД</b>		<b>Примечание</b>
	<b>план</b>	<b>Факт</b>	
<b>Физическое</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	

**группа дошкольного возраста «Золотой петушок» (5-7 лет)**

<b>Направления развития</b>	<b>Количество НОД</b>		<b>Примечание</b>
	<b>план</b>	<b>Факт</b>	
<b>Физическое</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	

<b>Направления развития</b>	<b>Количество НОД</b>		<b>Примечание</b>
	<b>план</b>	<b>Факт</b>	
<b>Физическое</b>			
<b>Итого</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	

**Шквартал**  
**вторая группа раннего возраста «Капелька» (2-3 года)**

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое	22	22	

**группа дошкольного возраста «Солнышко» (3-4лет)**

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое	24	24	

**группа дошкольного возраста «Белоснежка» (4-5 лет)**

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое	24	24	

**группа дошкольного возраста «Ладушки» с ОНР (4-6 лет)**

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое	26	26	

**группа дошкольного возраста «Вишенка» с ОНР (5-7 лет)**

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое	17	17	

**группа дошкольного возраста «Золотой петушок» (5-7 лет)**

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое	23	23	

Направления развития	Количество НОД		Примечание
	план	Факт	
Физическое			
<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>136</b>	
<b>Направления</b>		<b>Количество</b>	

развития	НОД	
	план	Факт
Физическое		
<b>Итого</b>	<b>379</b>	<b>379</b>