

ПРИНЯТО:
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С 3 ДО 7 ЛЕТ

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
Гребнева К. С.,
инструктор по физической культуре.

Симферополь, 2022

Содержание

Раздел I Целевой	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	5
1.3. Значимые для реализации Программы характеристики	9
1.4. Принципы и подходы к формированию Программы	11
Раздел II Содержательный	18
2.1. Содержание образовательной деятельности	18
2.2. Перспективно-тематическое планирование	25
2.3. Планируемые результаты освоения Программы	26
2.4. Мониторинг физического развития детей	27
Раздел III Организационный	43
3.1. Паспорт группы	43
3.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации	44
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы	50
3.4. Взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников.	52
3.5. Список литературы	56
Приложение 1. Тематическое планирование	57
Приложение 2. План - график спортивных праздников и развлечений	93
Приложение 3. План работы на лето	97
Приложение 4. Расписание занятий	113
Приложение 5. Циклограмма	116

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования человеческой личности, именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей в общей системе образования и воспитания. Физическое развитие дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе образовательной программы ДОУ, примерной основной образовательной программой дошкольного образования «Истоки» под редакцией Парамоновой Л.А.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении САНПИН» СП 2.4.3648-20)
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19) (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. №16)
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

- Устав МБДОУ №89 «Теремок» регистрационный № 4531 от 18.08.2021 г. и утвержденный администрацией города Симферополя.
- Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой, разработанная в соответствии с ФГОС.
- Региональная парциальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Крыму «Крымский венок» авт.-сост.: Мухоморина Л. Г., Кемилева Э.Ф., Тригуб Л. М., Феклистова Е.В., 2017г
- Основная образовательная программа МБДОУ № 89 «Теремок» принята на педагогическом совете, протокол №1 от 31.08.2020 г. приказ №50-ОД от 31.08.2020г.
- Программа по формированию основ здорового образа жизни участников образовательных отношений МБДОУ №89 «Теремок», принята на заседании педагогического совета №1 от 31.08.2022 г. Приказ № 62-ОД от 01.09.2022 г.
- Рабочая программа воспитания МБДОУ №89 «Теремок», принята на педагогическом совете протокол №5 от 30.07.2021г., Приказ № 52-ОД от 03.08.2021г. Согласовано с Родительским комитетом протокол №4 от 02.08.2021 г.

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движения, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Рабочая программа предусматривает:

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организацию системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельного подхода к физическому развитию воспитанников;
- сотрудничество с семьей;
- взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ.

Содержание Программы реализуется через непосредственно образовательную деятельность по физической культуре:

- в группе общеразвивающей направленности детей 3-4 лет (младшая группа) – 1 группа;
- в группе общеразвивающей направленности детей 4-5 лет (средняя) – 2 группы ;
- в группе общеразвивающей направленности детей 5-6 лет (старшая) – 1 группа;
- в группе общеразвивающей направленности детей 6-7 лет (подготовительная к школе) – 1 группа.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

1.2. Цели и задачи Программы

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

Цели:

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма;
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формировать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества и двигательные способности, простейшие понятия о физической культуре и спорте.

Воспитательные задачи:

- формировать культурно – гигиенические навыки и потребности в здоровом образе жизни, формировать эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности, (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера, (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного

достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Целостность педагогического процесса в ДОУ обеспечивается реализацией образовательной программы дошкольного образования «Истоки» под ред. Л.А. Парамоновой.

Цель:

- ✓ Обеспечение полноценного, разностороннего развития каждого ребенка.
- ✓ Формирование у него базового доверия к миру и универсальных, в том числе творческих способностей до уровня, соответствующего возрастной специфике и требованиям современного общества.
- ✓ Требованиям современного общества.
- ✓ Создания равных условий для развития детей, имеющих разные возможности.

Образовательные задачи четвертого года жизни:

- Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
- Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий;
- Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
- Приобщение детей к отдельным элементам спорта.
- Формирование начал полезных привычек.

Образовательные задачи пятого года жизни:

- Формирование умений правильно выполнять основные движения.
- Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.
- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.
- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).
- Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.
- Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.

- Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

Образовательные задачи шестого года жизни:

- Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.
- Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.
- Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.
- Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.
- Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Образовательные задачи седьмого года жизни:

- Совершенствование техники выполнения движений;
- Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.
- Продолжение целенаправленного развития физических качеств.
- Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.
- Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
- Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Теремок» разработан на основе методических рекомендаций Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду».

Цель:

- Охрана и укрепления здоровья детей;
- Формирование привычки ЗОЖ;
- Развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и

психологической безопасности, эмоционального благополучия;

- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ;
- Развитие основных физических качеств ребенка (скорости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни.

1.3.Значимые для реализации программы характеристики

Вторая младшая группа (3-4 года)

Увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. Дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек.

Средняя группа (4-5 лет)

В силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движения, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Старшая группа (5-6 лет)

У детей от 5 до 6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом. Мышечная масса увеличивается до 32-34 кг.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

В 6-7 лет отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все

внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий.

Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение.

1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, похода

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров;
- звуковых сигналов:

первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и

регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Инновационные технологии

СОРСИ – современная игра, включающая в себя синтез различных видов деятельности объединенных одним общим сюжетом. Знакомые упражнения наполняются новыми структурными частями, стимулирующие творческий потенциал ребенка. В двигательной активности ребенок опирается на самостоятельную деятельность в условиях созданной взрослым развивающей среды. Играя в «СОРСИ» дети справляются с физической нагрузкой предлагаемой им, которая требует от участников игры большой затраты энергии и побуждает организм ребенка к усиленной работе. Осознанность движений обеспечивает возможность их рационального и экономичного использования с наибольшим эффектом.

В игре используются:

проблемные образовательные ситуации, которые требуются по новым государственным стандартам (с обязательным участием догадок, предположений, вопросов), игровое экспериментирование. Дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности как физические, так и психические взаимоотношения. Общение друг с другом помогает детям воплотить в себе те качества и свойства, которые хотелось бы приобрести. Безусловно, рядом с личностью ребенка должен оказаться педагог, который сам является личностью, ориентированный на творчество в своей профессиональной педагогической деятельности.

При взаимодействии с детьми (играя в СОРСИ) создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка (наглядные, словесные, практические, эмоционально-образные).

Игра СОРСИ строится следующим образом.

Дети, отправляясь в путешествие, погружаются в воображаемую ситуацию исследователя. Детей заинтересовывают, ставят их в ситуацию субъекта «собственной познавательной деятельности». Развивают у них яркие положительные эмоции, мотивацию деятельности, игровую позицию.

Игра состоит из шести испытаний, каждое испытание включает в себя два этапа: Первый этап – двигательный, второй этап включает в себя задания на развитие творческого воображения, образного мышления, самосознания и т.д. Испытание должно проходить в течение 5 – 7 минут.

Во время игры звучит музыка создающая обстановку тревожности, неопределённости. По условию игры дети должны найти ключевое слово игры. За каждое выигранное испытание дети получают ключ. Пройдя все

испытания у них должно быть не менее пяти ключей. Это даёт право дошкольникам обменивать ключи на сюрприз.

Структура игры включает в себя три блока.

1 блок – предварительная работа (организационно-подготовительный).

Цель: создание проекта единого образовательного пространства (выбирается микро-тема игры, ведется отбор приемов и методов);

Двигательный этап – придумывание и планирование физических упражнений;

Познавательный этап – планирование совместной деятельности по определенной теме.

2 блок – взаимодействие педагогов и детей (ребёнок - ребёнок, взрослые – дети, педагог – ребёнок)

Цель: формирование системы знаний по определённой микро-теме.

Двигательный этап – первоначальное разучивание, углублённое разучивание физических упражнений;

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности.

3 блок – игра, которая является своеобразным продолжением процесса обучения дошкольников. Для него характерно готовность ребенка к творческому применению навыка.

Цель: интеграция различных областей. Собственно сама игра. Дети организуются в команды для игр – эстафет. Двигательный этап – знакомые физические упражнения наполняются, новыми структурными частями

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности;

Таким образом, СОПСИ является одной из современных форм двигательной деятельности, направленной на решение задач физического воспитания, всестороннего развития и укрепления здоровья детей.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

В каждой из них решаются задачи:

Вводная часть	Пробудить интерес у детей к занятию, эмоционально и психологически настроить на него. Активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке.
Основная часть	Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым

	движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех функций организма ребенка.
Заключительная часть	Обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию, приведению пульса к норме.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно-воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

2.1. Содержание образовательной деятельности

Четвертый год жизни

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять основные виды движений.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений с детьми педагог проводит следующие общеразвивающие упражнения

— для рук и плечевого пояса: поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

— для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

— для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

Катание на санках. Катание друг друга по ровной поверхности.

Прокатывание детей по утрамбованному снегу, с помощью взрослого для развития равновесия.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует: — езду на трехколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с поворотами.

Педагогом также проводятся подвижные игры: «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты).

Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

Пятый год жизни

Педагог формирует умение детей правильно выполнять основные движения.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; собеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5 м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— для туловища: наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

— для ног: поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад;

приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Катание на санках одного ребенка двумя детьми.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- езде на трехколесном велосипеде, самокате, делая повороты налево и направо; по кругу, объезжая предметы; торможение и остановка, с использованием игровых элементов;

Педагог также организует подвижные игры, направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применяет их как «начальную школу» формирования важнейших двигательных качеств. Проводит следующие подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки»,

«Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати вворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Ктобыстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

Шестой год жизни

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

— для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

— для ног: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов.

Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Катание на санках.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- езду на трехколесном велосипеде, самокате: прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой»;

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- городки — построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);
- бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);

- футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;
- баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

Педагог использует подвижные игры как важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливости); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего). Особое внимание педагог уделяет процессу деятельности, как игровому, что делает его интересным и эмоционально насыщенным.

Седьмой год жизни

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений.

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе.

Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой);

медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит следующими следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

— для туловища: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Катание на санках: катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др. Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение после разбега стоя.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- езду на велосипеде — с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;
- катание на самокатах (при наличии инвентаря) — на правой и левой ноге; по прямой,

по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- городки — игра по упрощенным правилам;
- бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);
- футбол — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;
- баскетбол — игра по упрощенным правилам.
- теннис — игра по упрощенным правилам.

Педагог использует подвижные игры как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал— садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми— быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

2.2. Перспективно-тематическое планирование

Перспективно-тематическое планирование основано на базе вариативной общеобразовательной программе дошкольного образования «Истоки» под ред. Л.А.Парамоновой, разработанной в соответствии с ФГОС ДО. В Рабочей программе в Приложении 1 представлено перспективно-тематическое планирование в младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах.

2.3. Планируемые результаты освоения Программы

ФГОС ДО подчеркивает специфику дошкольного детства и системные особенности конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представляют собой характеристики возможных достижений воспитанников к концу каждого возрастного периода дошкольного образования и делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста любых нормативов.

Младший дошкольный возраст:

- развиты основные физические качества;
- сохраняет статистическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги, не теряя равновесия;
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч, шишку, снежок удобной рукой на 5-8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья;
- активен, хорошо спит, ест;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни.

Старший дошкольный возраст:

- развиты в соответствии с возрастом основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила, общая выносливость);
- сохраняет статистическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги, не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5-8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья;
- активен, хорошо ест, спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни.

2.4. Мониторинг физического развития детей

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» дошкольное образование выступает начальным уровнем общего образования, при этом «освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся». Современная диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств ребенка в соответствии с возрастными нормами и скорректировать работу инструктора по физическому воспитанию с конкретным воспитанником.

Цель мониторинга - определить, сформирован ли у ребенка тот или иной показатель, и при этом не имеет принципиального значения, сформирован ли он на среднем или высоком уровне. Мониторинг физического развития детей в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников проводится на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития ребенка, сравнивая его только с самим собой. Это позволяет оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Таким образом, ФГОС ДО представлены не как стандарт достижений (результатов), а как стандарт условий.

Обследование детей проводится как в помещении, так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся тесты: метание мешочков на дальность, бег на дистанции 10 м, 30 м, 90 м «челночный» бег. В помещении целесообразно проводить следующие тесты: прыжки в длину с места, бросок набивного мяча руками из-за головы. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности двигательного развития и определить необходимые методы и приемы физического воспитания, оптимизировать двигательную активность воспитанников в условиях дошкольного учреждения.

Показатели физической подготовленности детей

Младшая группа (4 год жизни)

Прыжки в длину с места (см)

	высокий	средний	низкий
--	---------	---------	--------

Мальчики	от 3-3.5 лет	60-62 см.	48-50 см	36-38 см
	от 3.5-4 лет	64-66 см	52-54 см	40-42 см
Девочки	от 3-3.5 лет	56-58 см	46-48 см	32-34 см
	от 3.5-4 лет	60-62 см.	50-52 см	36-38 см

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка или мат

Оборудование: прорезиненная дорожка или мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Метание на дальность правой и левой рукой (м)

		высокий		средний		низкий	
		Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
Мальчики	от 3-3.5 лет	3.0 - 3.5 м	2.7-3.0м	2.7 -3 м	2.2-2.7 м	2.2 - 2.7 м	1.5-2.0 м
	от 3.5-4 лет	4.3-4.5 м	3.3 -3.5 м	3.5 - 4.2 м	2.6 -3.0 м.	2.7 - 3.4 м	1.9 -2.4 м
Девочки	от 3-3.5 лет	2.9-3.2 м	2.5 -2.7 м	2.9-3.2 м	2.0 -2.4м	2.0 -2.5м	1.4-1.8 м
	от 3.5-4 лет	4.0 -4.3 м	2.7-3.0 м	3.5 - 4.0 м	2.4 -2.7 м	2.5 -3.0 м.	1.7-2.0 м

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров.

Оборудование: мешочек с песком, в количестве не менее 3шт.; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (200гр), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение ступней.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

В таблице указаны показатели для правой руки.

Бег на 10 м (с) сходу

		высокий	средний	низкий
Мальчики	от 3-3.5 лет	2,6 и менее	3,1-3,7	3,8 и более
	от 3.5-4 лет	2,3 и менее	2,9-3,1	3,2 и более
Девочки	от 3-3.5 лет	2,8 и менее	3,3-4,0	4,1 и более
	от 3.5-4 лет	2,6 и менее	3,1-3,7	3,8 и более

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегают до линии финиша.

Результат: оценивается в секундах. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Показатели физической подготовленности детей
средняя группа (5 год жизни)

Прыжки в длину с места (см)

	высокий	средний	низкий
мальчики	91 см и более	58 см - 90 см	59 см и менее
девочки	94 см и более	53см - 93см	54 см и менее

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка или мат

Оборудование: прорезиненная дорожка или мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Метание (м)

	высокий		средний		низкий	
	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0 м	3,5 – 4,0 м	менее 4 м	менее 3,5 м
девочки	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0 м	3,0–4,0 м	менее 4 м	менее 3 м

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров.

Оборудование: мешочек с песком, в количестве не менее 3шт.; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (200гр), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение ступней.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

В таблице указаны показатели для правой.

Бросание набивного мяча (1кг)

	высокий	средний	низкий
мальчики	186 см и более	116 см -185 см	116 см и менее
девочки	179 см и более	96см – 178 см	96 см и менее

метание набивного мяча двумя руками на дальность из положения стоя.

Оборудование: набивной мяч (1кг), (можно заменить мешком с песком), рулетка или сантиметр для измерения.

Процедура тестирования: Участник становится на линию перед мягкой целью (например, мягкий или поролоновый мат). Затем участник отклоняется (напрягая тело) и бросает набивной мяч весом 1 кг, используя бросок вперед двумя руками через голову на максимальную дистанцию из положения стоя.

Меры безопасности: набивной мяч никогда нельзя бросать в ту сторону, где находятся участники.

Рекомендуется принести или прикатить его обратно к линии измерения для следующего участника.

Результат: измеряется расстояние броска, каждому участнику дается две попытки.

Бег на 10 м (с)

	высокий	средний	низкий
Мальчики	2,3 и менее	2,4 - 3,4	3,4 и более
Девочки	2,5 и менее	2,6 - 3,5	3,5 и более

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребёнок в свободной стойке у линии старта, по команде пробегает по беговой дорожке в максимально быстром ускорении.

Результат: оценивается в секундах.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребенок по команде «на старт» подходит к черте. После взмаха флажком ребенок делает разбег, педагог включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегаёт до линии финиша.

Результат: оценивается в секундах. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на 30 м (с)

	высокий	средний	низкий
Мальчики	9,4 и менее	9,5 - 10,7	10,7 и более
Девочки	9,8 и менее	9,9 – 10,3	10,3 и более

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир.

Оборудование: беговая дорожка на 30м-50 м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: по команде педагога «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Результат: оценивается в секундах.

Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Показатели физической подготовленности детей

старшая группа (6 год жизни)

Прыжки в длину с места (см)

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 111 см	100см - 110см	менее 99 см
девочки	более 105 см	95 см - 104 см	менее 94 см

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка или мат

Оборудование: прорезиненная дорожка или мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Метание (м)

	высокий		средний		низкий	
	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	более 8м	более 5,5м	5,0 – 8,0 м	4м - 4,5 м	менее 5 м	менее 4 м
девочки	более 7 м	более 5,5м	5,0 – 8,0м	4м - 4,5 м	менее 5 м	менее 4 м

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров.

Оборудование: мешочек с песком, в количестве не менее 3шт.; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (200гр), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение ступней.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

В таблице указаны показатели для правой.

Бросание набивного мяча (1кг)

	высокий	средний	низкий
мальчики	271 см и более	185 см -270 см	186 см и менее
девочки	222 см и более	136 см – 221 см	137 см и менее

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Оборудование: набивной мяч (1кг), (можно заменить мешком с песком), рулетка или сантиметр для измерения.

Процедура тестирования: испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Бросать можно на мягкую поверхность (например гимнастический мат).

Меры безопасности: набивной мяч никогда нельзя бросать в ту сторону, где находятся участники.

Рекомендуется принести или прикатить его обратно к линии измерения для следующего участника.

Результат: измеряется расстояние броска, каждому участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Бег на 10 м (с)

	высокий	средний	низкий
Мальчики	2,0 и менее	2,1 -26	2,6 и более
Девочки	2,1 и менее	2,2 -2,8	2,8 и более

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребёнок в свободной стойке у линии старта, по команде пробегает по беговой дорожке в максимально быстром ускорении.

Результат: оценивается в секундах.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребенок по команде «на старт» подходит к черте. После взмаха флажком ребенок делает разбег, педагог включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегают до линии финиша.

Результат: оценивается в секундах. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на 30 м (с)

	высокий	средний	низкий
Мальчики	8,3 и менее	8,4 - 9,3	9,3 и более
Девочки	8,8 и менее	8,9 – 10,0	10,0 и более

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир.

Оборудование: беговая дорожка на 30м-50 м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: по команде педагога «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Результат: оценивается в секундах.

Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Бег на 90 м (с)

	высокий	средний	низкий
Мальчики	31,5 и менее	31,9-35,0	35,0 и более
Девочки	32,0 и менее	32,0-36,0	36,0 и более

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек) с учетом противопоказаний по здоровью, сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два педагога (инструктор по

физической культуре, воспитатель) и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Педагогу заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения.

Оборудование: беговая дорожка с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: дети подходят к линии старта. Педагог дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости.

Результат: тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Челночный бег 3x 10 м (с)

	высокий	средний	низкий
Мальчики	7,3 и менее	8,0-7,4	8,0 и более
Девочки	7,6 и менее	8,5-7,7	8,5 и более

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и линия на расстоянии 10 м, по линии размещаются кубики. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Оборудование: беговая дорожка с обозначениями старта и финиша, кубики, секундомер.

Процедура тестирования: Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Показатели физической подготовленности детей
подготовительная группа (7 год жизни)

Прыжки в длину с места (см)

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 124 см	116см – 124 см	менее 115 см
девочки	более 120 см	110 см – 120 см	менее 110 см

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка или мат

Оборудование: прорезиненная дорожка или мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Метание (м)

	высокий		средний		низкий	
	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	более 8,3м	более 5,9м	6,0 – 8,2 м	5,8 м	менее 6 м	менее 5,2 м
девочки	более 8 м	более 5,7м	5,0 – 8,0м	5,6 м	менее 5 м	менее 4,6м

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров.

Оборудование: мешочек с песком, в количестве не менее 3шт.; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (200гр), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение ступней.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;

- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

В таблице указаны показатели для правой

Бросание набивного мяча (1кг)

	высокий	средний	низкий
мальчики	304 см и более	221 см – 304 см	220 см и менее
девочки	257 см и более	156 см - 257 см	155 см и менее

Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из – за головы, из исходного положения стоя.

Оборудование: набивной мяч (1кг), (можно заменить мешком с песком), рулетка или сантиметр для измерения.

Процедура тестирования: испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Бросать можно на мягкую поверхность (например гимнастический мат).

Меры безопасности: набивной мяч никогда нельзя бросать в ту сторону, где находятся участники.

Рекомендуется принести или прикатить его обратно к линии измерения для следующего участника.

Результат: измеряется расстояние броска, каждому участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Бег на 10 м (с)

	высокий	средний	низкий
Мальчики	1,9 и менее	1,9 - 2,3	2,3 и более
Девочки	2,2 и менее	2,2 -2,6	2,6 и более

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребёнок в свободной стойке у линии старта, по команде пробегает по беговой дорожке в максимально быстром ускорении.

Результат: оценивается в секундах.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Оборудование: беговая дорожка на 10м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: Ребенок по команде «на старт» подходит к черте. После взмаха флажком ребенок делает разбег, педагог включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Результат: оценивается в секундах. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на 30 м (с)

	высокий	средний	низкий
Мальчики	7,5 и менее	7,7 – 8,3	8,3 и более
Девочки	8,2 и менее	8,3 – 8,9	8,9 и более

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир.

Оборудование: беговая дорожка на 30м-50 м с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: по команде педагога «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Результат: оценивается в секундах.

Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег

Бег на 120 м (с)

	высокий	средний	низкий
Мальчики	29,1 и менее	29,2 - 35,3	35,3 и более
Девочки	30,1 и менее	29,2 – 35,8	35,8 и более

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек) с учетом противопоказаний по здоровью, сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два педагога (инструктор по физической культуре, воспитатель) и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Педагогу заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения.

Оборудование: беговая дорожка с обозначениями старта и финиша, секундомер.

Процедура тестирования: дети подходят к линии старта. Педагог дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости.

Результат: тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Челночный бег 3х 10 м (с)

	высокий	средний	низкий
Мальчики	6,8 и менее	7,2-6,8	7,2 и более
Девочки	7,0 и менее	7,5-7,0	7,5 и более

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и линия на расстоянии 10 м, по линии размещаются кубики. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Оборудование: беговая дорожка с обозначениями старта и финиша, кубики, секундомер.

Процедура тестирования: Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Раздел III Организационный

3.1. Паспорт группы

1. Технические характеристики спортивного зала

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	65 кв.м.
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Пожарный выход	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	линолеум

2. Технические характеристики спортивной площадки

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	50 кв.м.
Беговая дорожка (10 м, 30 м)	асфальтовое покрытие
Футбольное поле	естественное покрытие

3. Использование

График работы	Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница – 8.00 – 15.20
Мероприятия	Утренняя гимнастика, фронтальные занятия, подгрупповые занятия, индивидуальные занятия, развлечения и праздники, свободная деятельность.

3.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

3-4 года

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физ минутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

4-5 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры; спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;

- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;

Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 15 мин. - 2-я младшая группа.
- 20 мин. - средняя группа.
- 25 мин. - старшая группа.
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

разминка:

- 1,5- 2-я младшая группа, мин.
- 2 - средняя группа, мин.
- 3 - старшая группа, мин.

- 4 - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 11 мин. - 2-я младшая группа,
- 15 мин. - средняя группа,
- 16 мин. - старшая группа,
- 17 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 мин. - 2-я младшая группа
- 1 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно - игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки).

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре).

- 13,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 18 мин. - средняя группа,
- 22 мин. - старшая группа,
- 26 мин. - подготовительная к школе группа.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи
Общеразвивающие упражнения: направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, сидя; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных

положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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

- комплексы утренней гимнастики,
- комплексы физкультминуток,
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп,
- комплексы дыхательных упражнений,
- гимнастика для глаз и т. п.

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

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

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

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений.

Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-технические и медико-социальные условия обеспечивают воспитание, психофизическое развитие детей, охрану и укрепление здоровья.

№ п.п.	Название	Количество
1	Корзины желтые с крышками	2
2	Корзины синие с крышками	2
3	Корзины синие маленькие	2
4	Обручи	64
5	Мячи волейбольные	8
6	Мячи резиновые	30
7	Фишки конусные большие	5
8	Фишки конусные маленькие	5
9	Бадминтон (ракетка с мячами)	6
10	Скакалки (новые)	11
11	Туннель 3 м 3 кольца Р-90 (старые)	2
12	Флажки желтые	24
13	Флажки зеленые	16
14	Флажки синие	10
15	Флажки красные	10
16	Флажки триколор	29
17	Дорожка ручка-ножка	2
18	Шорты тройные с ляжками для взрослых	2
19	Шорты эстафетные	4
20	Маты	2
21	Дуги деревянные	2
22	Дуги металлические	4
23	Мешочки с песком	10
24	Гимнастические палки	38
25	Гимнастические скамейки	3
26	Насос	1
27	Кегли	45
28	Мячики маленькие (пластиковые)	64
29	Мячи резиновые новые	21
30	Мяч попрыгун новые	2
31	Мяч попрыгун старые	4
32	Кольцеброс	2

Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
2. Физкультурные занятия				
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
3. Спортивный досуг				
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2. Спортивные праздники	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц

развлечения				
-------------	--	--	--	--

3.4. Взаимодействие инструктора по физическому развитию со специалистами и с семьями дошкольников

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя - логопеда

Задачи взаимосвязи:

Коррекция звукопроизношения.

Упражнение детей в основных видах движений.

Становление координации общей моторики. Умение согласовывать слово и жест.

Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей).

- Профилактика заболеваний, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей,
- создает у них хорошее настроение,
- помогает активировать умственную деятельность,
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации,
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета,
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие с семьей

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Средний дошкольный возраст

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

- 1.Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- 2.Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
- 3.Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Старший дошкольный возраст

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Подготовительная к школе группа

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

3.5. Список литературы

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 с.
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: метод.пособие. - СПБООО «Издательство «Детство-пресс», 2013. – 160 с.
3. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013. – 80 с.
4. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий \ авт.сост. В.В. Гаврилова.- Изд. 2-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2016. – 188 с.
5. Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования. — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2015. — 192 с.
6. Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. 3-4 года
7. Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. 4-5 года
8. Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. 5-6 лет
9. Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. 6-7 лет

Пролито, прои уаеровано,
Скелитено вадатъло

страниц
Зачеулошъ МБДОУ №89, Теремокъ
11991 Вождарвал О.С.

