Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического развития воспитанников № 1» Камышловского городского округа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Приложение к ООП ДОО |

**Рабочая программа**

**освоения детьми основной общеобразовательной программы**

**дошкольного образования по образовательной области**

**«Физическое развитие»**

Составитель:

Петросян Анаит Геннадьевна

инструктор по физической культуре

первая квалификационная категория

Камышлов

**Содержание**

I. Целевой раздел …………………………………………………………………………………………..3

Пояснительная записка ……………………………………………………………………………………3

Цели и задачи ………………………………………………………………………………………………3

Принципы и подходы ……………………………………………………………………………………..4

Интеграция с другими областями …………………………………………………………………………6

Характеристика детей ……………………………………………………………………………………..7

Планируемые результаты …………………………………………………………………………………11

II. Содержательный раздел ……………………………………………………………………………….13

Описание образовательной деятельности ……………………………………………………………….13

Формы, методы и средства ……………………………………………………………………………….19

Способы и направления поддержки детской инициативы ……………………………………………..21

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников ……………………………………………..24

III. Организационный раздел …………………………………………………………………………….25

Психолого-педагогические условия ……………………………………………………………………..25

Организация развивающей предметно-пространственной среды …………………………………….26

Перечень спортивного оборудования ……………………………………………………………….......26

Методические материалы …………………………………………………………………………….......28

Модель организации образовательного процесса ……………………………………………………….29

Календарный учебный график ………………………………………………………………………......30

Образовательный план …………………………………………………………………………………….32

Педагогическая оценка ……………………………………………………………………………….......34

Комплексно-тематическое планирование ……………………………………………………………….43

Список литературы ……………………………………………………………………………………….68

**I. Целевой раздел**

**Пояснительная записка**

В дошкольной педагогике физическое развитие рассматривается как ничем незаменимое средство развития у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В группах общеразвивающей направленности для детей от 2 до 7 лет жизни МАДОУ детский сад № 1 КГО (далее – ДОУ) реализуется основная общеобразовательная программа дошкольного образования (далее – Программа), утвержденная приказом заведующего № 60 от « 03» сентября 2018 г.

Планирование и организация образовательной деятельности осуществляется с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования и парциальных программ.

Планирование и организация образовательной работы с детьми осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОУ с 7.00 до 19.00 часов кроме выходных и праздничных дней и представлена в рабочей программе в соответствии Уставом.

В планировании и организации образовательной деятельности с детьми максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста.

**Цели и задачи Рабочей программы**

Нормативными основаниями разработки Рабочей программы («Физическое развитие детей дошкольного возраста») являются:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564);
* Примерная основная образовательная программа дошкольного образования;
* Основная общеобразовательная программа дошкольного образования дошкольной образовательной организации. Принята на заседании педагогического совета. Протокол № 1 от 01.09.2014 г. Утверждена приказом заведующего МАДОУ детский сад № 1 № 33/1 от 01.09.2014 г.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа).

Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Цель и задачи деятельности ДОУ по реализации основной образовательной программы определяются на основе ФГОС дошкольного образования, Устава ДОУ, приоритетного направления – художественно-эстетического развития дошкольников, потребностей детей и родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель программы:** проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности.

**Цель физического развития:** формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Достижение поставленной цели физического развития предусматривает решение следующих **задач:**

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

3. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

5. Развитие интереса к народным, традиционным для Урала спортивным играм, видам спорта, достижениям в области спорта спортсменов своей местности, Уральского региона.

**Принципы и подходы к формированию Рабочей программы**

Рабочая программа разработана в соответствии с культурно-историческим, личностным, культурологическим, деятельностным подходом в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

*Культурно-исторический* подход к развитию человека (Л. С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.).

*Личностный* подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть. В *андрагогической* образовательной парадигме сам ребёнок понимается как высшая ценность процесса образования.

*Культурологический* подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Центральной категорией *деятельностного* подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности, но и собственного развития.

**Принципы организации образовательного процесса** (обязательная часть программы):

* Принцип полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного), обогащение (амплификация) детского развития.
* Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования).
* Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
* Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
* Принцип сотрудничества с семьёй.
* Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
* Принцип культуросообразности и регионализма, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности уральского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании.
* Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности.
* Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
* Принцип интеграции образовательных областей строится в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.
* Принцип вариативности образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей.

В основу реализации *комплексно-тематического* принципа построения программы положен примерный календарь праздников, который обеспечивает:

* Социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;
* «Проживание» ребенком содержания программы во всех видах детской деятельности;
* Поддержание эмоционально-положительного настроя ребенка в течение всего периода освоения программы;
* Технологичность работы педагогов по реализации программы (годовой ритм: подготовка к празднику – проведение праздника, подготовка к следующему празднику – проведение следующего праздника и т.д.);
* Многообразие форм подготовки и проведения праздников;
* Возможность реализации принципа построения программы по спирали, или от простого к сложному;
* Выполнение функции сплочения общественного и семейного образования.

**Принципы физического развития**

*Принцип систематичности и последовательности* **(**построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение);

*Принцип повторения*(формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений);

*Принцип доступности и индивидуализации* (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок);

*Принцип наглядности*(направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении);

*Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* (поступательных характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития);

*Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок* (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка);

*Принцип оздоровительной направленности* (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития);

*Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха* (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности);

*Принцип оптимального сочетания* фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения.

**Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основания интеграции** | |
| ***По задачам и содержанию образовательной деятельности*** | ***По средствам организации и оптимизации образовательного процесса*** |
| ***«Социально-коммуникативное развитие»*** (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой;  ***«Речевое развитие»*** (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)  ***«Познавательное развитие»*** (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).  ***«Художественно-эстетическое развитие»*** (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей). | ***«Речевое развитие»*** (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).  ***«Художественно-эстетическое развитие»*** (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности). |

**Значимые для разработки и реализации программы характеристики** (возрастные особенности детей с 2-х — 7-ми лет)

**Третий год жизни**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений. На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения; совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий. Для детей этого возраста характерна несознательность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

**Четвертый год жизни**

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэтолонов, переходят к культурно-выработанным средствам восприятия. Развиваются память и внимание. Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление.        К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Пятый год жизни

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и со­вершенствование структур и функций систем организма. Темп физиче­ского развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только аб­солютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес ­рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естест­венно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гиб­костью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с осо­бенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекоменду­ется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельнос­ти силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за пра­вильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать пере­напряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются не­равномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе те­ла увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего до­школьного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следую­щих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в иг­рах любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ре­бята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполне­нии разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстоя­ние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

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

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сна­чала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят поль­зоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип ды­хания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с из­менением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизнен­ная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступле­ние воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам по­движность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхатель­ные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении кото­рых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нару­шается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или по­бледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координа­ции движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную де­ятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Шестой год жизни**

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

**Иные значимые характеристики (из ООП) – условия, методика, характеристика детей с ОВЗ и одаренных.**

В соответствии с ч. 1 ст. 79 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации») установлено: «… содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) *определяются адаптированной образовательной программой,*а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида». В связи с этим, для получения общего образования детьми с ОВЗ в общеобразовательных организациях должны разрабатываться соответствующие адаптированные основные общеобразовательные программы (отдельными документами) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Основной документ, который содержит гигиенические требования к организации данной работы – это новые «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы  и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа – 30.07.2013). В которых говорится: «Образовательная организация должна создать условия для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов в случае их пребывания   в учреждении…». Нормы СанПиН 2.4.1.3049-13 распространяются на все дошкольные учреждения, независимо от их вида, организационно-правовых форм и форм собственности.

На данный момент наше учреждение посещают дети с ЗПР и ОНР.

С момента поступления детей с ОВЗ в учреждение, с их семьями ведется тесная работа по разработанному и действующему «Алгоритму действий с детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами, посещающих дошкольное образовательное учреждение».

 В работу с детьми данной категории включаются все сотрудники образовательного учреждения, в том числе инструктор физо.

При организации работы с данными детьми используются доступные методы: наглядные, словесные. Особенно усиленно применяются наглядные средства, таблички.

**Планируемые результаты освоения Рабочей программы**

Планируемые результаты освоения Рабочей программы представлены:

- в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования;

- в виде промежуточных планируемых достижений детей в сфере физического развития.

***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):***

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других. Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

**Планируемые промежуточные достижения детей в сфере физического развития**

***Достижения ребенка 4-х лет***

* Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
* Ребенком освоены основные движения в соответствии с возрастными возможностями. Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
* При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
* Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
* С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
* Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

***Достижения ребенка 5-ти лет***

* Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
* Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
* Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
* Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
* Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
* Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
* Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

***Достижения ребенка 6-ти лет***

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

***Достижения ребенка 7-ми лет***

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

**II. Содержательный раздел**

**Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей.**

***Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с возрастом детей***

***Младший дошкольный возраст***

***Задачи***

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды двигательной деятельности** | **Содержание** |
| ***Порядковые упражнения*** | Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. |
| ***Общеразвивающие***  ***упражнения*** | Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу. |
| ***Основные движения***  Ходьба  Бег  Прыжки.  Катание, бросание, метание.  Лазанье.  Спортивные упражнения.  Подвижные игры:  *с бегом*  *с прыжками*  *с подлезанием и лазанием*  *с бросанием и ловлей*  *на ориентировку в пространстве* | Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.  Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними  Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.  Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.  Катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.  Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.  «Бегите все ко мне»! «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».  «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»**.**  «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».  «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг**»,** «Сбей кеглю», «Береги предмет».  «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». |
| ***Общеразвивающие упражнения***  *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса.*  *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*  *Упражнения для развития и укрепления*  *мышц брюшного пресса и ног* | Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.  Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать иопускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать иразгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот иобратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.  Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. |

**Старший дошкольный возрост**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды двигательной деятельности** | **Содержание** |
| ***Порядковые упражнения*** | Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. |
| ***Общеразвивающие***  ***упражнения*** | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.  Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).  Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).  Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. |
| ***Основные движения***  Ходьба  Бег  Прыжки.  Ловля, бросание, метание.  Лазанье и ползание.  Ритмическая гимнастика  Спортивные упражнения.  Подвижные игры:  *с бегом*  *с прыжками*  *с подлезанием и лазанием*  *с бросанием и ловлей, метание*  *на ориентировку в пространстве*  *Эстафеты*  *С элементами соревнования*  *Народные игры* | Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.  Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.  Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).  Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.  Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.  Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением  Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.  «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».  «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».  ««Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».  «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».  «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг**»,** «Сбей кеглю», «Береги предмет».«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».  «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий» и т.д.  «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»  «Гори, гори ясно!» и др. |

**Формы, методы и средства образовательной деятельности**

**по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

**Модель двигательного режима**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Формы двигательной деятельности** | **Особенности организации** |
| **1** | ***Физкультурно-оздоровительные занятия*** | |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно в зале или на открытом воздухе  6-10 минут |
| 1.2 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) | Ежедневно  во время перерыва между периодами НОД  10 минут |
| 1.3 | Физкультминутка | Ежедневно  в середине времени, отведенного на НОД |
| 1.4 | Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе | Ежедневно  во время прогулки в первой  и второй половине дня |
| 1.5 | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно  во время прогулки |
| 1.6 | Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой | Ежедневно  по мере пробуждения и подъема детей |
| 1.7 | Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, корригирующая гимнастика, ЛФК | Ежедневно  после дневного сна |
| **2** | ***Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей*** | |
| 2.1 | НОД по физическому развитию | 3 раза в неделю,  одно из занятий на открытом воздухе |
| **3** | ***Самостоятельная двигательная деятельность детей*** | |
|  | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе | |
| **4** | ***Физкультурно-массовые мероприятия*** | |
| 4.1 | Неделя здоровья (каникулы) | 2 раза в год  январь, июнь |
| 4.2 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц |
| 4.3 | Физкультурно-спортивный праздник | 2 раза в год |
| **5** | ***Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи*** | |
| 5.1 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях | В течение периода |
| **6** | ***Дополнительное образование детей*** | |
| 6.1 | Спортивные секции, кружки. | По желанию родителей и детей  не более двух раз в неделю |

**Методы физического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Наглядные*** | ***Словесные*** | ***Практические*** |
| **-** наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);  - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);  - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) | - объяснения, пояснения, указания;  - подача команд, распоряжений, сигналов;  - вопросы к детям;  образный сюжетный рассказ, беседа;  - словесная инструкция | **-** повторение упражнений без изменений и с изменениями;  - проведение упражнений в игровой форме;  - проведение упражнений в соревновательной форме |

**Средства физического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Гигиенические (психогигиенические) факторы*** | ***Естественные силы природы***  ***(солнце, воздух, вода)*** | ***Двигательная активность, физические упражнения*** |
| * Режим занятий, отдыха и сна * Рациональное питание * Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования | Закаливание   * в повседневной жизни * специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные) | * Гимнастика * Игры * Спортивные упражнения |

**Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной деятельности**

Определиться в адекватных возрасту детей способах поддержки детской инициативы в двигательной деятельности помогут материалы примерной основной образовательной программы дошкольного образования. При этом нет необходимости стремиться к описанию большого количества способов. Можно отобрать те, которые подходят детям всех возрастов, либо разделить их для 2-х возрастов - младшего и старшего.

* обеспечивать эмоциональное принятие и эмоциональную поддержку каждого ребёнка;
* отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
* не критиковать результаты деятельности ребёнка и его самого как личность,

*можно применить по отношению к детям дошкольного возраста в целом.*

**Для детей третьего года жизни(2-3 года)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является самостоятельная исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

* предоставлять детям самостоятельность во всём, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
* отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
* не критиковать результаты деятельности ребёнка и его самого как личность;
* формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией прогулочных участков с целью повышения самостоятельности;
* побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладывание и вынимание, разбирание на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
* поддерживать интерес ребёнка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
* устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, чётко исполнять их и следить за их выполнением всеми детьми;
* взрослым эмоционально положительно настраиваться на день работы; переживать его как дар; радоваться совместности проживания этого дня с детьми. Избегать ситуаций спешки, поторапливания детей;
* для поддержки инициативы в продуктивной творческой деятельности по указанию ребёнка создавать для него изображения или лепку, другие изделия;
* содержать в открытом доступе изобразительные материалы;
* поощрять занятия изобразительной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребёнка.

***Для детей четвертого года жизни(3-4 года)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

* создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
* рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
* отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
* всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
* помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
* способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
* в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
* не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
* учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
* уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
* создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;
* всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

***Для детей пятого года жизни(4-5 лет)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

* способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
* обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
* создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;
* при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;
* не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
* обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
* привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
* побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
* привлекать детей к планированию жизни группы на день;
* читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

***Для детей шестого года жизни(5-6 лет)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

* создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
* уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
* поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
* создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
* при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
* привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.;
* создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

***Для детей седьмого года жизни(6-7 лет)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

* вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
* спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
* создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
* обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
* поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
* создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
* при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
* привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
* создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;
* устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;
* организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

**Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

**и социальными партнерами**

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

В основу совместной деятельности семьи и дошкольной организации заложены следующие принципы:

• единый подход к процессу воспитания ребёнка;

• открытость дошкольного учреждения для родителей;

• взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;

• уважение и доброжелательность друг к другу;

• дифференцированный подход к каждой семье;

• равно ответственность родителей и педагогов.

В организации образовательного процесса учитываются культурные и образовательные потребности родителей (законных представителей) воспитанников.

***Формы взаимодействия с семьями воспитанников***

***по реализации задач ОО «Физическое развитие»***

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями. Ознакомление родителей с результатами.

2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.

3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.

4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОО и семье:

- зоны физической активности;

- закаливающие процедуры;

- оздоровительные мероприятия и т.п.

5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.

8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОО.

9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.

13. Организация консультативного пункта для родителей в ДОО для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.

14. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития детей

15. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.

16. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

17. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

18. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

**III. Организационный раздел**

**Психолого-педагогические условия**

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1) обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;

- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2) поддержка индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

- оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

**Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей**

*Развивающая предметно-пространственная среда –*часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возрастав соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения совместной деятельности детей и взрослых и двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда игровых помещений детского сада, в том числе и спортивного зала, строится **на принципах**:

**- Содержательной насыщенности.** Образовательное пространство должно быть оснащеносредствами обучения (в том числе техническими), соответствующими материалами в соответствии со спецификой Программы.

- **Трансформируемости -** предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

- **Полифункциональности -** предполагает возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, мячи, скакалки, обручи, мягких модулей и т. д.

- **Вариативности -** предполагает наличие различных пространств (для спортивных игр и подвижных т.д.) Также предполагает периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную активность детей.

**- Доступности** - предполагает доступность для воспитанников, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательный процесс. Также свободный доступ воспитанников, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов к спортивному оборудованию.

- **Безопасности -** предполагает соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

**Перечень спортивного оборудования для занятий физической культурой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Кол-во** |
| **1.** | **Ленты гимнастические** | **30** |
| **2.** | **Ленты короткие** | **50** |
| **3.** | **флажки** | **65** |
| **4.** | **погремушки** | **44** |
| **5.** | **Мешочки для метания** | **19** |
| **6.** | **обручи** | **20** |
| **7.** | **Мячи для фитнеса** | **6** |
| **8.** | **Мячи -ёжики** | **25** |
| **9.** | **Мячи резиновые большие** | **25** |
| **10.** | **Мячи резиновые средние** | **24** |
| **11.** | **Мячи маленькие пластмассовые** | **60** |
| **12.** | **Мячи футбольные** | **2** |
| **13** | **Кольца плоские** | **25** |
| **14.** | **Кольцебросы (наборы)** | **2** |
| **15** | **Платочки** | **38** |
| **16.** | **Дуги для подлезания** | **8** |
| **17.** | **Скакалки** | **37** |
| **18** | **Палки гимнастические** | **25** |
| **19.** | **Маты** | **2** |
| **20.** | **Батут** | **1** |
| **21.** | **Канат** | **1** |
| **22.** | **Конус с отверстием** | **10** |
| **23.** | **Степ -платформы** | **25** |
| **24.** | **Гантели** | **16** |
| **25.** | **Кубики пластмассовые** | **45** |
| **26.** | **Корзины для инвентаря** | **5** |
| **27.** | **Цветы искусственные** | **40** |
| **28.** | **Кегли** | **18** |
| **29.** | **Доска гладкая** | **1** |
| **30.** | **Дорожка ребристая** | **4** |
| **31.** | **Мешки для прыжков** | **4** |
| **32.** | **Боулинг (набор для игры)** | **1** |
| **33.** | **Рыбалка(набор для игры)** | **2** |
| **34.** | **Тоннели** | **2** |
| **35.** | **Зонты детские** | **3** |
| **36.** | **Баскетбольные кольца** | **2** |
| **37.** | **Лошадки** | **2** |

**Методические материалы и средства физического воспитания и обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область «Физическое развитие»** | |
| **Методические материалы** | * От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – *(Соответствует ФГОС ДО, 2014 г.)* * Асачёва Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – М., 2013 * Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М., 2012 * Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 4-5 лет. – М., 2010 * Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 6-7 лет. – М., 2010 * Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2013 * Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в подготовительной группе. – М., 2012 * Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в средней группе. – М., 2012 * Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в старшей группе. – М., 2012 * Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М., 2013 * Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. – М., 2009 |
| ***Средства обучения*** | *Серия «Рассказы по картинкам»:*Зимние виды спорта, Летние виды спорта  *Игровой дидактический материал в картинках и стихах:*  1. Физические упражнения: ходьба, бег, осанка, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, равновесие, плоскостопие.  2. Игра-забава «Жмурки»  3. Спортивные развлечения: санки, лыжи, коньки, плавание, велосипед, самокат, бадминтон.  4. Пеший поход.  *Разрезные картинки «Виды спорта»*  - для детей 3-5 лет  - для детей 5-7 лет  *Картотека подвижных игр*  *Карточки-схемы выполнения физических упражнений*  *Карточки-схемы полос препятствий*  *Карточки-схемы изображения подвижной игры*  *Иллюстрированные энциклопедии:*  Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела  *Игровой дидактический материал в картинках и стихах* |

**Модель организации образовательного процесса МАДОУ детский сад № 1**

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения). Характеристиками деятельности являются целенаправленность, ориентировочность, понимание обращённой речи, вербализация. *Организация деятельности может быть представлена в виде понятийных пар (схем)*:

* цельрезультат;
* цельсредство (способ);
* стратегияцель (задача);
* замыселреализация (хочумогу).

В младшем и среднем дошкольном возрасте педагог обучает ребенка самоорганизации деятельности по данной модели.

В старшем дошкольном возрасте модель является средством познания самого дошкольника.

Структуру ОП можно представить следующим образом:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Целевой блок** | | | Осуществлять охрану жизни и здоровья детей; обеспечить разностороннее – интеллектуальное, личностное и физическое развитие воспитанников;Взаимодействовать с семьёй в интересах полноценного развития ребёнка | | | | |
| **Содержательно-процессуальный блок** | Образовательная деятельность | | | Совместная  деятельность | | | Самостоятельная деятельность |
| В соответствии с ФГОС | Дополнительное образование | | В ДОУ, дома | | |  |
| С педагогами | Друг с другом | С родителями |
| Организованные формы, факультативы, кружки,  студии | | | Игры, организованные формы | | | Занятия по интересам, игры |

|  |  |
| --- | --- |
| **Результативный блок** | Интеллектуальное, личностное и физическое развитие ребёнка, раскрытие его творческих способностей, индивидуальности.  Показатели: целевые ориентиры в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей. |

В обоих случаях образовательная деятельность направлена на решение задач разностороннего развития ребёнка и создание социально-развивающей среды для его свободной деятельности.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Возрастные группы | | | | | | | | | | |
| Группа общеразвивающей направленности с 2 до 3 лет | | Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет | | Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет | | Группа № 1общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет | Группа № 2 общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет | | Группа общеразвивающей направленности с 6 до 7 лет | |
| Начало учебного года | 03. 09. 2018 г. | | | | | | | | | | |
| График каникул | с 24.12.2018 г. – 10.01.2019 г. | | | | | | | | | | |
| Окончание учебного года | 31.05.2019 г. | | | | | | | | | | |
| Продолжительность учебного года всего, в том числе: | 36 недель | | | | | | | | | | |
| 1-е полугодие | 16 недель | | | | | | | | | | |
| 2-е полугодие | 20 недель | | | | | | | | | | |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней | | | | | | | | | | |
| Режим работы | с 7.00 до 19.00 | | | | | | | | | | |
| Объем   недельной образовательной нагрузки (НОД) включая дополнительные услуги  в том числе: | 1 час 40 минут | 2 часа 45 минут | | 4 часа | | 6 часов 15 минут | | | 6 часов 15 минут | | 8 часов 30 минут |
| В первую половину дня | 1 час 40 минут | 2 часа 45 минут | | 3 часа 20 минут | | 5 часов | | | 5 часов 50 минут | | 7 часов |
| Во вторую половину дня | - | - | | 40 минут | | 1 час 15 минут | | | 25 минут | | 1 час 30 минут |
| Сроки проведения мониторинга (педагогическая диагностика) | с 03.09.2018 – 10.09.2019 г.  с 20.05.2019-31.05.2019 г. (результаты освоения ООП ДО) | | | | | | | | | | |
| Праздники, проводимые для воспитанников | Музыкальные и спортивные досуги – 1 раз в месяц  Музыкальные праздники: Осенние праздники (с 23.10.2018 по 27.10.2018 г.)  Новогодние праздники (с 24.12.2018 по 28.12.2018 г.)  8- Марта (с 03.03.2019 по 06.03.2019 г.)  Выпускной 31.05.2019 г. | | | | | | | | | | |
| Праздничные дни | 05.11.2018 г.  30.12.2018-09.01.2019 г.  08.03.2019 г.  01.05.2019 г. – 05.05.2019  09.05.2019 г.- 12.05.2019  12.06.2019 г. | | | | | | | | | | |
| Работа ДОУ в летний период | с 01.06.2019 – 31.08.2019 г.  5-и дневная рабочая неделя  с 7.00 до 19.00 | | | | | | | | | | |

**Учебный план ОД МАДОУ «Детский сад № 1» КГО на 2018-2019 уч.год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная**  **область** | **Виды ОД** | **Обязательная часть** | | | | | | **Часть, формируемая участниками образовательных отношений** | | | | | | **Общий объём** | | | | | |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Возрастные группы** | | | | | | **Возрастные группы** | | | | | |
| **3-й**  **г.ж.** | **4-й**  **г.ж.** | **5-й**  **г.ж.** | **6-й**  **г.ж.** | **6-й**  **г.ж.** | **7-й**  **г.ж.** | **3-й**  **г.ж.** | **4-й**  **г.ж.** | **5-й**  **г.ж.** | **6-й**  **г.ж.** | **6-й**  **г.ж.** | **7-й**  **г.ж.** | **3-й**  **г.ж.** | **4-й**  **г.ж.** | **5-й**  **г.ж.** | **6-й**  **г.ж.** | **6-й**  **г.ж.** | **7-й**  **г.ж.** |
| **Физическое развитие** | **Физическая культура** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |  |  |  |  |  | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **Логоритмика** | **\*\*** | **\*\*** | **\*\*** | **\*\*** | **\*\*** | **\*\*** |  |  |  |  |  |  | **\*\*** | **\*\*** | **\*\*** | **\*\*** | **\*\*** | **\*\*** |
| **Социально-коммуникативное развитие** | **Ручной труд** | **\*** | **\*** | **\*** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |  |  |  |  |  |  | **\*** | **\*** | **\*** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |
| **Социальный мир** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** |  |  |  |  |  |  | **1** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **1** |
| **ОБЖ** | **\*\*** | **\*\*** | **\*** |  |  | **\*** |  |  |  | **1** | **1** |  | **\*\*** | **\*\*** | **\*** | **1** | **1** | **\*** |
| **Речевое развитие** | **Развитие речи** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **Подготовка к обучению грамоте** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восприятие художественной литературы и фольклора** |  |  | **\*** |  |  |  | **1** | **1** |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **\*** | **1** | **1** | **1** |
| **Познавательное развитие** | **Ребёнок и окружающий мир** |  |  | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **Экологическое развитие** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** |  |  |  |  |  |  | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** |
| **ФЭМП** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** |
| **Конструирование** | **1** | **0,5** | **1** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |  |  |  |  |  |  | **1** | **0,5** | **1** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |
| **Художественно-эстетическое развитие** | **Лепка** | **\*** | **0,5** |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **\*** | **0,5** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **Рисование** | **\*** |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **\*** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **Аппликация** | **\*** | **\*** |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **\*** | **\*** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **Музыка** |  |  |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** |
| **Итого (обязательная часть):** | | **6** | **6** | **7** | **9** | **9** | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого (часть, формируемая участниками ОО):** | |  |  |  |  |  |  | **4** | **5** | **5** | **6** | **6** | **7** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** | **11** | **12** | **15** | **15** | **17** |

**Условное обозначение: \* - содержание образовательных областей вводится в самостоятельную и совместную деятельность**

**\*\* - содержание образовательной области реализуется через организационную деятельность в режимных моментах**

**Педагогическая оценка индивидуального развития детей**

Педагогическая диагностика физического развития проводится 2 раза в год (вводная – в сентябре, итоговая – в мае).

Диагностика осуществляется на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования **,** а также с использованием методических рекомендаций для руководителей и педагогов ДОУ Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется воспитателем по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником ДОУ. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств, выделить способных, средних, отстающих в двигательном развитии детей и определить для каждого ребенка оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков.

Цель диагностики: выявление уровня физической подготовленности детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют:

• установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;

• определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (кроме основных форм физического воспитания дополнительные формы: секции-для физически развитых и физически подготовленных ребят, дополнительные оздоровительные занятия для ослабленных и часто болеющих детей);

• индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закаливающие процедуры в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии (повышенного или пониженного питания, небольшой рост, нарушение осанки, плоскостопие), уровнем сформированное™ двигательной активности (высокий -гиперактивные дети; средний, низкий - малоподвижные дети);

• определить технику владения основными двигательными умениями;

• развивать интерес детей к занятиям физической культурой. Представленный в данном разделе материал поможет инструкторам по физической культуре осуществлять диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Врач заранее определяет детей, которые будут отстранены от выполнения тех или иных тестовых заданий по состоянию здоровья. Воспитатель по физической культуре в процессе диагностики заполняет протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели, характеризующие уровень развития физических качеств, и качественные показатели, характеризующие степень сформированности двигательных навыков.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста представлены в таблицах:

**Тест на определение скоростных качеств**

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Предлагаемые тесты помогут определить скоростные качества детей и быстроту реакции.

**Тест**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 см.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 см яркий ориентир. По команде воспитателя «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. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

**Тесты на определение гибкости**

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Тест**

Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейки, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-» . Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

**Тесты на определение скоростно-силовых качеств**

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает отбивной мяч двумя руками массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам на длину с места.

Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требуют не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

**Тест 1**

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, лает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, деля интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта д пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивание, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать то результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

**Тест 2**

Цель: определить скоростную реакцию в броске мешочка весом 150-300гр.

Метание мешочка производится любой рукой способом «из-за спины через плечи» на дорожке шириной 4-5 м, длинной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 см.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тесты на определение выносливости**

Выносливость – это способность противостоять утомлению какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Тест 1**

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и снова ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Тест 2**

Цель: оценить выносливость в беге на дистанцию 90, 120, 150, 300 м в зависимости от возраста детей.

Детям предлагается пробежать дистанции: 90 м – для детей 5 лет; 120 м – для детей 6 лет; 150 м – для детей 7 лет; 300м – для детей 5-7 лет и более старшего возраста.

Тест проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

**Тесты на определение координации движений**

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных движений должны не зависеть от длины тела ребенка, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков и не требовать специального обучения.

Воспитатель показывает детям упражнения в обычном темпе, т.е. воссоздается образ двигательного действия. Затем дает подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образа, концентрируя внимание детей на цели действия (координации). После этого дети и педагог проговаривают программу двигательного действия, при этом на технике выполнения внимание не акцентируется. Демонстрация движений должна быть предназначена конкретному ребенку в отдельности.

Далее воспитатель оценивает координацию движений:

* одновременное правильное выполнение – 3 балла;
* не одновременное, но правильно выполненное движение – 2 балла;
* нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение движения, выполнения отдельных элементов – 1 балл.

**Тест 1**

Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости.

Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключается в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движений при ходьбе).

**Тест 2**

Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости.

Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз (и наоборот).

**Тест 3**

Цель: оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости.

Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая ее в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой – вперед-назад. Направления движения противоположные.

**Тест 4**

Цель: оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости.

Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону ногу и (наоборот).

**Тест 5**

Цель: оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости.

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу (и наоборот).

**Тест 6**

Цель: оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости.

Ребенок отводит вперед правую руку и назад левую ногу и (наоборот).

**Тест 7**

Цель: выявить и тренировать координационные возможности детей при удержании равновесия.

Ребенок встает в стойку – носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди – и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Возраст  (годы, месяцы) | Уровень физической подготовленности/баллы | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 100% и выше | 85-99% | 70-84% | 51-69% | 50% и ниже |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Тест 1. Бег на 30 м (с) | 4,0-4,5 | 8,1 и ниже | 8,2-8,6 | 8,7-9,2 | 9,3-9,9 | 10,0 и выше |
| 4,6-4,11 | 7,6 и ниже | 7,7-8,1 | 8,2-8,7 | 8,8-9,5 | 9,6 и выше |
| 5,0-5,5 | 6,9 и ниже | 7,0-7,5 | 7,6-8,1 | 8,2-8,9 | 9,0 и выше |
| 5,6-5,11 | 6,7 и ниже | 6,8-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| 6,0-6,5 | 6,4 и ниже | 6,5-6,9 | 7,0-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
| 6,6-6,11 | 6,1 и ниже | 6,2-6,7 | 6,8-7,3 | 7,4-8,0 | 8,1 и выше |
| 7,0-7,5 | 5,6 и ниже | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,5 и ниже | 5,6-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7-7.3 | 7,4 и выше |
| Тест 2. Бег на 90 м (с) | 4,0-4,5 | 28,8 и ниже | 28,9-31,9 | 32,0-35,0 | 86,1-89,2 | 39,3 и выше |
| 4,6-4,11 | 28,4 и ниже | 28,5-31,5 | 31,6-34,6 | 34,7-38,8 | 38,9 и выше |
| Тест 3. Бег на 300м, с. | 5,0-5,5 | 86 и ниже | 87-102 | 103-119 | 1120-140 | 141 и выше |
| 5,6-5,11 | 81 и ниже | 82-97 | 98-112 | 113-134 | 135 и выше |
| 6,0-6,5 | 76 и ниже | 77-92 | 93-108 | 109-129 | 130 и выше |
| 6,6-6,11 | 72 и ниже | 73-88 | 89-103 | 104-125 | 126 и выше |
| 7,0-7,5 | 68 и ниже | 69-84 | 85-100 | 101-121 | 7,5 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,5 и ниже | 64-79 | 80-94 | 95-116 | 117 и выше |
| Тест 4. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с.) | 4,0-4,5 | 12 и выше | 11 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 4,6-4,11 | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 5,0-5,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 5,6-5,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 6,0-6,5 | 15 и выше | 13-14 | 10-11 | 7-9 | 7 и ниже |
| 6,6-6,11 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 7,0-7,5 | 16 и выше | 14-15 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 7,6-7,11 | 17и выше | 16 | 14-15 | 10-13 | 9 и ниже |
| Тест 5. Прыжок в длину с места (см) | 4,0-4,5 | 85 и выше | 74-84 | 63-73 | 49-62 | 48 и ниже |
| 4,6-4,11 | 95 и выше | 84-94 | 73-83 | 59-72 | 58 и ниже |
| 5,0-5,5 | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| 5,6-5,11 | 115 и выше | 102-114 | 89-101 | 73-88 | 72 и ниже |
| 6,0-6,5 | 122 и выше | 109-121 | 96-108 | 80-95 | 79 и ниже |
| 6,6-6,11 | 128 и выше | 115-127 | 102-114 | 86-101 | 85 и ниже |
| 7,0-7,5 | 130 и выше | 117-129 | 104-116 | 88-103 | 87 и ниже |
| 7,6-7,11 | 140 и выше | 127-139 | 114-126 | 98-113 | 97 и ниже |

**Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)**

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Возраст  (годы, месяцы) | Уровень физической подготовленности/баллы | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 100% и выше | 85-99% | 70-84% | 51-69% | 50% и ниже |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Тест 1. Бег на 30 м (с) | 4,0-4,5 | 8,3 и ниже | 8,4-8,8 | 8,9-9,24 | 9,5-10,1 | 10,2 и выше |
| 4,6-4,11 | 7,9 и ниже | 8,0-8,4 | 8,5-9,0 | 9,1-9,8 | 9,9 и выше |
| 5,0-5,5 | 7,2 и ниже | 7,3-7,8 | 7,9-8,4 | 8,5-9,2 | 9,3 и выше |
| 5,6-5,11 | 7 Д и ниже | 7,2-7,6 | 7,7-8,2 | 8,3-9,0 | 9,1 и выше |
| 6,0-6,5 | 6,8 и ниже | 6,9-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| 6,6-6,11 | 6,5 и ниже | 6,6-7,0 | 7,1-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
| 7,0-7,5 | 6,0 и ниже | 6,1-6,5 | 6,6-7,0 | 7,1-7,7 | 7,8 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,8 и ниже | 5,9-6,3 | 6,4-6,7 | 6,8-7,5 | 7,6 и выше |
| Тест 2. Бег на 90 м (с) | 4,0-4,5 | 29,0 и ниже | 29,1-32,1 | 32,2-35,2 | 35,3-39,4 | 39,5 и выше |
| 4,6-4,11 | 28,7 и ниже | 28,8-31,8 | 31,9-34,9 | 35,0-39,1 | 39,2 и выше |
| Тест 3. Бег на 300м, с. | 5,0-5,5 | 86 и ниже | 87-102 | 103-119 | 1120-140 | 141 и выше |
| 5,6-5,11 | 81 и ниже | 82-97 | 98-112 | 113-134 | 135 и выше |
| 6,0-6,5 | 78 и ниже | 79-94 | 95-110 | 111-132 | 133 и выше |
| 6,6-6,11 | 74 и ниже | 75-90 | 91-105 | 106-127 | 128 и выше |
| 7,0-7,5 | 70 и ниже | 71-86 | 87-102 | 103-124 | 125 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,5 и ниже | 66-81 | 82-96 | 97-118 | 119 и выше |
| Тест 4. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с.) | 4,0-4,5 | 11 и выше | 9-10 | 7-8 | 4-6 | 3 и ниже |
| 4,6-4,11 | 12 и выше | 10-11 | 8-9 | 5-7 | 4 и ниже |
| 5,0-5,5 | 12 и выше | 11 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 5,6-5,11 | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 6,0-6,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 6,6-6,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 7,0-7,5 | 15 и выше | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 7 и ниже |
| 7,6-7,11 | 15и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| Тест 5. Прыжок в длину с места (см) | 4,0-4,5 | 80 и выше | 68-79 | 56-67 | 49-62 | 41 и ниже |
| 4,6-4,11 | 90 и выше | 78-89 | 66-77 | 59-72 | 48 и ниже |
| 5,0-5,5 | 93 и выше | 84-94 | 73-83 | 56-72 | 55 и ниже |
| 5,6-5,11 | 105 и выше | 94-104 | 89-101 | 69-82 | 68 и ниже |
| 6,0-6,5 | 110 и выше | 99-109 | 96-108 | 74-87 | 73 и ниже |
| 6,6-6,11 | 120 и выше | 109-119 | 102-114 | 84-97 | 83 и ниже |
| 7,0-7,5 | 123 и выше | 111-122 | 104-116 | 85-98 | 84 и ниже |
| 7,6-7,11 | 127 и выше | 115-126 | 114-126 | 88-102 | 87 и ниже |

Метание мешочка /м

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 4 | М прав лев | 5,5 и ↑  4,8 и ↑ | 4,1  3,4 | 2.5 и ↓  2,0 и ↓ |
| Д прав лев | 5,2 и ↑  3,7 и ↑ | 3,4  2,8 | 2,4 и ↓  1,8 и ↓ |
| 5 | М прав лев | 7,5 и ↑  4,7 и ↑ | 5,7  4,2 | 3,9 и ↓  2,4 и ↓ |
| Д прав лев | 5,9 и ↑  4,5 и ↑ | 4,4  3,5 | 3,3 и ↓  2,5 и ↓ |
| 6 | М прав лев | 9,8 и ↑  5,9 и ↑ | 7,9  5,3 | 4,4 и ↓  3,3 и ↓ |
| Д прав  лев | 8,3 и ↑  5,7 и ↑ | 5,4  4,7 | 3,3 и ↓  3,0 и ↓ |
| 7 | М прав лев | 13,9 и ↑  10,8 и ↑ | 10,0  6,8 | 6,0 и ↓  4,2 и ↓ |
| Д прав лев | 11,8 и ↑  8,0 и ↑ | 6,8  5,6 | 4,0 и ↓  3,0 и ↓ |

В содержание *вводной части* и в разминку включаются физические упражнения, которые максимально подготовят ребенка к выполнению тестового задания. *В основной части* проводятся 2 или 3 теста (в зависимости от количества детей в группе), *в заключительной части* проводится малоподвижная игра или игровое упражнение, направленное на релаксацию.

Результаты тестирования выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень сформирования физических качеств, и в качественных показателях, характеризующих степень сформированности техники движения у ребенка. Количественные показатели выражаются количественными характеристиками - временем (секунды, минуты), расстоянием (сантиметры, метры), количеством упражнений. Эти количественные показатели воспитатель по физической культуре фиксирует в протоколе, а затем сравнивает со стандартными средними показателями физической подготовленности дошкольников (нормативы были определены исследователями: К. Н. Вавиловым (1955 г.); Г. П. Юрко. В. Г. Фроловым (1983 г.)).

Протокол тестирования физической подготовленности детей:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ ребенка | Бег 30 м (м) | | | | Прыжок в дл. с места (см) | | | | Метание правой рукой (м) | | | | Метание левой рукой (м) | | | | Челночный бег (сек) | | | | Статическое упражнение (сек) | | | |
| Н.г | | К. г | | Н.г | | К. г | | Н.г | | К. г | | Н.г | | К. г | | Н.г | | К. г | | Н.г | | К. г | |
| \* | • | \* | • | \* | • | \* | • | \* | • | \* | • | \* | • | \* | • | \* | • | \* | • | \* | • | \* | • |
| 1 | Иванов Мища |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Козлова Маша |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Н.г. - показатели на начало учебного года

К.г. – показатели на конец учебного года

\* данные в метрической системе (м, см, сек)

•уровень физической подготовленности (высокий (В), средний (С), низкий (С)).

Важно отметить, что исследователи предлагают разные количественные показатели, что приводит практических работников в затруднительное положение. Поскольку на сегодняшний день не существует единых, современных количественных показателей физической подготовленности, мы предлагаем в процессе диагностики сделать акцент на качественные показатели, характеризующие двигательные умения детей.

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трехбалльной системе:

*Высокий уровень* - ребенок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

*Средний уровень* - ребенок справляется с большим количеством технических элементов (средний уровень овладения техникой движения);

*Низкий уровень* - наличие значительных ошибок (несформированная техника движения).

*Быстрота* (*б*ег *на дистанцию 30 метров)*

Оборудование. На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на рас­стоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

Методика обследования заключается в следующем, воспитатель выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы.

Детям предлагается добежать до яркой стойки как можно быстрее («Представь, что ты - самое быстрое животное»). Воспитатель с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух мальчиков или двух девочек. Остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке. На старте ребенок принимают удобную ему позу. Воспитатель, стоя на финише, поднимает руку в сторону – «На старт!», поднимает руку вверх – «Внимание!», резко опускает руку вниз – «Марш!», по последней команде ребенок начинает бежать. Воспитатель включает секундомер с началом движения ребенка на старте и останавливает его после пересечения линии финиша. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в минутах.

Качественные показатели бега:

* небольшой наклон туловища, голова прямо;
* руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь;
* быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70°);
* прямолинейность, ритмичность бега

Высокий уровень(3 балла) - соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень(2 балла) - соответствие трем показателям.

Низкий уровень(1 балл) - соответствие двум показателям.

*Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)*

Оборудование. В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м. Методика обследования

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Воспитатель по физической культуре, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками - количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см. Качественные показатели прыжка в длину с места

1. исходное положение: ноги стоят параллельно, на ширине ступни; полуприсед с наклоном туловища; руки слегка отодвинуты назад;
2. толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног,резкий мах руками вперед-вверх;
3. полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых: ног вперед;
4. приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуть, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед - в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень - соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Ниже среднего - соответствие двум показателям.

*Метание мешочка с песком*

Оборудование. На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка200 г). Методика проведения заключается в следующем, выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой.

Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Воспитатель осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см. Качественные критерии и показатели метания:

1. исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая - на носок; правая рука с предметом на уровне груди;
2. замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела;одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз - в сторону;перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть - вверх;
3. бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросок мяча вдаль-вверх; сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень(3 балла) — соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень(2 балла) — соответствие трем показателям.

Ниже среднего(1 балл) — соответствие двум показателям.

**Список литературы**

1. Бодрящая гимнастика для дошкольников. «Детство Пресс», Сан.-Пет., 2012 г., Т.Е.Харченко.
2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г. «Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет». – М.: Творческий центр «Сфера», 2007 г.
3. Власенко Н.Э. «300 подвижных игр для дошкольников». – М.: Айри Пресс, 2011 г.
4. Железняк Н.Ч. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования». – М.: ООО «Скрипторий», 2009 г.
5. Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 6-7 лет». – М.: Творческий центр «Сфера», 2008 г.
6. Куаншкалиева А.Р. «Физкультурные праздники для дошкольников». – М.: Владос, 2008 г.
7. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. М.М. Борисова. Москва, «Айрос Пресс», 2011г
8. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ». – Воронеж.: ТЦ «Учитель», 2005 г.
9. От рождения до школы. Примерная **о**сновная общеобразовательная программа дошкольного образования **/** под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С.Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 336 с.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.- М.: Мозаика-синтез, 2012. – 112 с.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.- М.: Мозаика-синтез, 2012. – 128 с.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: Мозаика-синтез, 2012. – 112 с.
13. Прикладная оздоровительная гимнастика. Учеб. пособие. А.В.Зюкин, А.Н.Детятин.
14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраст: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2005.
15. Физические занятия в детском саду: 2 мл.группа, старшая и подготовительная работа. Е.Ф.Желобкович.
16. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста «Кроха», Н.П.Кочетова
17. Физическое развитие детей с 2х до 7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Волгограда, Е.И. Подолькая.
18. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. ТЦ «Учитель». Авт.: О.Н.Маргунова
19. Физкультурные праздники в детском саду, сценарии, спортивные праздники, развлечения. «Детство Пресс», Сан.-Пет., 2012 г., Т.Е.Харченко.
20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «СА – ФИ – ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство Пресс», 2003 г.
21. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «ФИТНЕС – ДАНС» лечебно – профилактический танец. Учебно – методическое пособие. – СПб.: «Детство Пресс» 2007 г.