

О.В. Бережнова, В.В. Бойко

# МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ

## ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ

Соответствует ФГОС ДО

Одобрено Экспертным советом  
по образованию и социализации детей  
Федерального государственного автономного учреждения  
«Федеральный институт развития образования»



Издательский дом «ЦВЕТНОЙ МИР»

Москва 2017

**Б88** Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с. Издание переработанное и дополненное.

ISBN 978-5-4310-0270-0

**Рецензенты:**

**Дядюнова И.А.**, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой начального и дошкольного образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования, г. Москва.

**Соломченко М.А.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры туризма, рекреации и спорта ФГБОУ ВО Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, г. Орел.

**Сундукова А.Х.**, кандидат философских наук, декан дошкольного факультета ГБОУ ДПО РО «Ростовский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования», г. Ростов-на-Дону.

«Малыши-крепыши» — это современная интегративная развивающая программа нового поколения, обеспечивающая физическое развитие детей 3–7 лет в контексте преемственности дошкольного и начального общего образования. Парциальная программа «Малыши-крепыши» разработана в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и основными положениями Профессионального стандарта педагога. Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития.

В основу Программы положен системно-деятельностный подход, создающий условия для формирования общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, воспитания инициативности и самостоятельности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Программа предназначена для использования в дошкольных группах образовательных организаций, семейных дошкольных группах, группах кратковременного пребывания, в малокомплектных и частных детских садах.

ISBN 978-5-4310-0270-0

Охраняется Законом об авторском праве. Воспроизведение этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

© Бережнова О.В., Бойко В.В., авторы, 2016  
© ООО ИД «Цветной мир», 2016

## ВВЕДЕНИЕ

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*  
Гиппократ

**Физическое развитие** — динамический процесс роста и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства (приложение 1). С одной стороны, этот процесс отражает общие закономерности роста и развития организма, с другой — существенно зависит от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется возрастом человека.

Первые годы жизни ребенка характеризуются интенсивным формированием всех органов и систем организма, качественными изменениями физического и нервно-психического развития. К трем годам ребенок овладевает всеми основными двигательными навыками, начинают развиваться такие физические качества как гибкость, координация, формируется костная система. В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка. Именно поэтому **целью парциальной программы физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши»** (далее — Программа) является охрана и укрепление фи-

зического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) в части реализации **задач образовательной области «Физическое развитие»** и направлена на:

— приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

— формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

— становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

— становление ценностей здорового образа жизни (*далее — ЗОЖ*), овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В Программе представлено **содержание образовательной деятельности** для четырех возрастных групп (второй младшей, средней, старшей и подготовительной к школе) в соответствии с тремя основными **видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников**:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

В соответствии с указанными видами разработано **планирование** физкультурно-оздоровительной работы в учебное время и в летний каникулярный период, а также нормативные **требования к организации развивающей предметно-пространственной среды** (*далее — РППС*) и др.

Программа закладывает базовый уровень, способствующий успешному освоению учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, обеспечивая общефизическую подготовку, инициативность и самостоятельность детей в организации двигательной деятельности, сформированность предпосылок учебной деятельности — основных направле-

ний **преимущества программ** дошкольного и начального общего образования.

Программа построена на использовании **индивидуально-дифференцированного подхода** к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития. Особое внимание уделено организации образовательной деятельности по физическому развитию в группах компенсирующей направленности для детей с различными нарушениями речи, в том числе с общим недоразвитием речи (*далее — ОНР*), так как подобные группы наиболее распространены в практике работы дошкольных образовательных организаций (*далее — ДОО*). Программа может быть адаптирована для дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (*далее — ОВЗ*).

В содержание Программы включена авторская **методика проведения мониторинга индивидуального физического развития ребенка** (*далее — ИФРР*), которая подходит для обследования любого ребенка — и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со «средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. Педагог может использовать тесты, предложенные нами, или заменять их по своему усмотрению. Для удобства

обработки результатов предлагаем использовать **CD-диск**, который поможет:

- автоматически рассчитывать уровень индивидуального развития ребенка на основании полученных результатов сразу по всем показателям;
- сохранять полученные результаты в электронном виде в

именном файле для возможности их последующего использования.

Программа предназначена для использования в дошкольных группах образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования, семейных дошкольных группах, группах кратковременного пребывания.

# ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих **нормативных правовых документов**, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249.
4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».
5. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здо-

ровья обучающихся, воспитанников».

6. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13) и др.

**Программа определяет** объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 3–7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Программа предусмотрена** для реализации в группах общеразвивающей, комбинированной, оздоровительной и компенсирующей направленностей (для детей с фонетико-фонематическим и ОНР), в том числе скомплектованных по разновозрастному принципу. При необходимости Программа может быть **адаптирована** для освоения детьми с ОВЗ.

### Программа направлена на:

— приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

— формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

— становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

— становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

**Цель:** охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

#### Задачи:

— охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;

— формирование общей куль-

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу:

— **младший дошкольный возраст** — от 3 до 4 лет (вторая младшая группа);

— **средний дошкольный возраст** — от 4 до 5 лет (средняя группа);

— **старший дошкольный возраст** — от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными **видами образовательной деятельности** по физическому развитию дошкольников:

— создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;

— формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;

— приобщение детей к физической культуре.

туры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);

— развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;

— развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

— воспитание воли, смелости,

настойчивости и дисциплинированности;

— формирование предпосылок учебной деятельности.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

При разработке Программы авторы опирались на:

— **концептуальные положения** дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности (А.И. Аршавский, В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко, С.Л. Рубенштейн, Е.П. Ильин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Н.Г. Маркова, А.П. Усова);

— **принципы** дошкольного образования и **подходы** к реализации программ дошкольного образования, заявленные во ФГОС ДО;

— **исследования в области теории и методики физического воспитания** дошкольников (Ю.Ф. Змановский, А.И. Кравчук, В.К. Бальсевич, С.Б. Шарманов, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.Н. Вавилова, В.Н. Шебеко, М.А. Рунова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко, Е.Н. Шишкина, Л.Д. Глазырина, Э.Я. Степаненкова, Л.Н. Волошина);

— **современные технологии** объективной оценки физической подготовленности и развития ребенка (Н.А. Ноткина, Т.С. Грядкина, С.О. Филиппова);

— **результаты исследований** моторики ребенка (Е.А. Аркин, Е.Г. Леви-Гориневская, М.М. Кольцова, М.И. Фонарев, Э.С. Вильчковский, Б.А. Никитюк, В.И. Усаков, Б.Х. Ланда).

**Технологической основой** Программы является системно-

деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности. Организация образовательной деятельности, согласно данному подходу (А.Г. Асмолов, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Л.Г. Петерсон и др.), предполагает развитие самой деятельности, ее основных компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), в результате чего ребенок развивается как субъект этой деятельности (деятель).

Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе **системы принципов деятельностного обучения**:

— принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;

— принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;

— принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);

— принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития — в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;

— принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

— принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;

— принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

### 1.1.3. Общая характеристика особенностей физического развития детей 3–7 лет

**Характеристика физического развития детей четвертого года жизни.** В младшем дошкольном возрасте происходит

**Содержательную основу** Программы составляют целесобразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка. Это является неперенным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

Главное **средство достижения цели** — это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др. Под этим понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Принятая в Программе методология позволяет придать процессу физического развития ребенка **целостность и системность**, создать условия для построения непрерывной образовательной траектории при переходе от предыдущего уровня образования к следующему, полноценно проживая каждый возрастной период.

физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной

организации здравоохранения (далее — ВОЗ), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

По сравнению с ранним возрастом, **движения детей** четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.

Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе **ходьбы и бега**. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед **прыжками**; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на

всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды **ползания**: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. **Лазание** по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в **бросании и ловле** мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные **навыки совместной игровой и двигательной деятельности**. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом

движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна **подражательная деятельность**. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения.

Сюжеты **подвижных игр** становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличе-

нию **двигательной активности** в течение дня (по данным шагометрии, 11–12,5 тыс. движений). На занятиях по физическому развитию показатели двигательной активности детей 3–4 лет колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

**Характеристика физического развития детей пятого года жизни.** На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их **движения** носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

Достаточно хорошо освоены разные виды **ходьбы**. У детей оформляется структура **бега**, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Даль-

ность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При **метании** предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей **формируются навыки** ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в **двигательных импровизациях** под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в **подвижных играх**, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной

задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать **разные виды движений**, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению **двигательной активности** детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4–5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

**Характеристика физического развития детей шестого года жизни.** На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются

физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в **движениях**. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время **ходьбы** у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. **Бег** пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах **прыжков** (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласован-

ность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами **катания, бросания и ловли, метания** в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели **ловкости**. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем **двигательной активности** детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

**Характеристика физического развития детей седьмого года жизни.** На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиоло-

гические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

**Движения** детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются **высокие темпы прироста показателей**, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной **двигательной деятельности** низкой и средней интенсивности, готовы к незначитель-

ным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем **двигательной активности** детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы**  
*Результаты, которые ты получаешь, находятся в прямой зависимости от усилий, которые ты прикладываешь.*  
*Денис Волтли*

Системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат и т.п.) обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде **целевых ориентиров физического развития**. Последние представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка в данном направлении образования и развития ребенка. Они разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры физического развития представлены для двух **этапов** развития дошкольников:

- на этапе завершения раннего образования (к 3 годам), в виде примерной характеристики общего развития детей на момент начала освоения Программы;
- на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам), в виде планируемых результатов освоения Программы (таблица 1).

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка.

Таблица 1  
**Целевые ориентиры физического развития дошкольников**

| Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования                                                                                                                                              | Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| — Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата | — Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.<br>— Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.<br>— Ребенок знаком с упражнениями, укреп- |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>своих действий.</p> <p>— Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.</p> <p>— Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.</p> <p>— Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.</p> <p>— Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.</p> <p>— У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)</p> | <p>ляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.</p> <p>— У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.</p> <p>— У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.</p> <p>— Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.</p> <p>— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (<i>далее — НОД</i>) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.</p> <p>— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

При реализации Программы проводится **медико-педагогический мониторинг ИФРР** (Приложение 6). Он осуществляется педагогическими работниками и связан с оценкой эффективности педагогических действий по фи-

зическому развитию детей, лежит в основе их дальнейшего планирования. Результаты медико-педагогического мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

— индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профес-

сиональной коррекции особенностей его физического развития);  
— оптимизации образовательной деятельности с группой детей.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

#### **ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА** (дети четвертого года жизни)

#### **Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности**

##### **1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:**

— организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма; систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия;

— создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки;

— обеспечивать психолого-педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

##### **2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:**

— формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;

— поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей;

— воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;

— развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.

##### **3. Приобщение детей к физической культуре:**

— удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность;

— знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений;

— развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться;

— развивать у детей умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро);

— формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении;

— развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве;

— развивать у детей навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления

во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед;

— развивать у детей умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время их катания;

— закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствия, лазать по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

#### **Содержание и организация образовательной деятельности**

##### **1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.**

Здоровье человека, и тем более ребенка, во много определяется его эмоционально-психическим состоянием, которое, в первую очередь, зависит от системы взаимоотношений с ближайшим социумом: родителями, педагогами, сверстниками. Самое важное для эмоционального здоровья ребенка — его отношения с семьей, ощущение им родительской любви и безусловного его принятия близкими людьми.

Для детей младшего дошкольного возраста **ощущение родительской любви** чаще всего приобретает невербальный путь, через тактильные взаимодействия (объятия, поглаживания, поцелуи и др.). Сегодня детско-родительские отношения требуют коррекции, поскольку современные родители, как правило, не осознают значимости любви к ребенку как основного условия его психофизического здоровья. Следовательно, в системе оздоровительной работы первостепенной задачей является коррекция эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми.

Вторым по значимости условием, обеспечивающим психофизическое здоровье ребенка, является искреннее **доброжелательное отношение к детям** со стороны педагогов, воспитателей — в первую очередь, а также доброжелательные контакты детей друг с другом. Принятие ребенка другими сверстниками, установление с ними дружеских взаимоотношений также в значительной степени влияет на эмоциональное состояние ребенка и, таким образом, сказывается на его психофизическом здоровье.

Для педагогов детского сада коррекция детско-родительских взаимоотношений и взаимодействия детей друг с другом является приоритетной задачей, вне решения которой другие средства оздоровления детей будут малоэффективны. Поскольку создание комфортного микроклимата в группе детского сада является первоочередной задачей в системе общего оздоровления ребенка, в детском саду необходимо:

— создать атмосферу принятия, искренности и тепла по отношению к каждому воспитаннику, что зависит от стиля общения педагога с детьми;

— организовать жизнедеятельность детей на основе общих, привлекающих для каждого ребенка традиций: утренние встречи, ритуал укладывания на дневной сон, теплое прощание, празднование дней рождения детей и др.;

— организовать работу с родителями, способствующую их эмоциональному сближению с детьми на основе совместной двигательной деятельности (совместные подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения и др.).

Третьим важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является **осознание педагогами**, что их психическое и физическое состояние напрямую влияет на здоровье воспитанников.

Реализация этих условий требует нового осмысления организации оздоровительной работы в детском саду, создания системы психологической помощи и профессиональной поддержки специалистам, работающим с детьми и их родителями.

## 2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Педагог приобщает детей к ЗОЖ, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру. Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека. Дети начинают изучать свои физические возможности.

Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и ЗОЖ: о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур. На четвертом году жизни у детей закладываются основы бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов. Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формируют у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу ЗОЖ.

## 3. Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре во второй младшей группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 2, 3). Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей катанию на санках.

НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю, длительность одного составляет не более 15 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.

Таблица 2

### Организация образовательной деятельности по приобщению детей 3–4 лет к физической культуре

| Основные формы и методы                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Периодичность и особенности организации детей                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия по физическому развитию                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице).<br><b>12–15 мин</b>    |
| Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс обще-развивающих упражнений ( <i>далее — ОРУ</i> ) с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног. | Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице).<br><b>5–7 мин</b> |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ежедневно с группой или подгруппой детей.<br><b>10–12 мин</b>                                |
| Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                                           | Ежедневно с группой детей.<br><b>7–10 мин</b>                                                |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ежедневно в разные отрезки режима дня.                                                       |

Таблица 3

**Возможный диапазон движений (упражнений),  
который может освоить ребенок 3–4 лет**

| Вид движения                                  | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ходьба</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>— ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;</li> <li>— ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом);</li> <li>— ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> <li>— ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол;</li> <li>— ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см);</li> <li>— медленное кружение в обе стороны.</li> </ul> |
| <b>Бег</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>— бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную;</li> <li>— бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).</li> </ul>                                                                                                                                                                      |
| <b>Катание, бросание, метание, ловля мяча</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— катание мяча друг другу между предметами, в воротца (ширина 50–60 см);</li> <li>— метание на дальность правой и левой руками (2–2,5 м);</li> <li>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 1,5 м);</li> <li>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой руками (расстояние 1,5 м);</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Таблица 3 (продолжение)

| Вид движения                                  | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Катание, бросание, метание, ловля мяча</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см);</li> <li>— бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2–3 раза подряд).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Лазание, ползание</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них;</li> <li>— подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;</li> <li>— пролезание в обруч;</li> <li>— перелезание через бревно;</li> <li>— лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Прыжки</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними;</li> <li>— прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;</li> <li>— прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую);</li> <li>— прыжки через предметы (высота 5 см);</li> <li>— прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см);</li> <li>— прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.</li> </ul> |
| <b>Построения и перестроения</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>— построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;</li> <li>— перестроение в колонну по два, врассыпную;</li> <li>— размыкание и смыкание обычным шагом;</li> <li>— повороты на месте направо, налево переступанием.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ритмическая гимнастика</b>                 | — выполнение ОРУ под музыку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Спортивные упражнения</b>                  | — катание на санках друг друга, с невысокой горки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Таблица 3 (окончание)

| Вид движения   | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Плавание       | <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомство с правилами поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде;</li> <li>— беседы о пользе занятий плаванием;</li> <li>— входение и погружение в воду, игры в воде.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Подвижные игры | <p><b>С бегом:</b> «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Беги к флажку».</p> <p><b>С прыжками:</b> «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утят», «Кто дальше».</p> <p><b>С лазанием:</b> «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик».</p> <p><b>С мячом:</b> «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит».</p> <p><b>На ориентировку в пространстве:</b> «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».</p> |

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**  
(дети пятого года жизни)

**Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности**

- 1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:**
- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
  - осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;
  - обеспечивать рациональный

режим дня, достаточное пребывание детей на воздухе;

- организовывать и проводить с детьми различные подвижные игры;
- ежедневно проводить с детьми утреннюю гимнастику;
- повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

**2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:**

- создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;
- продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека;
- расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических и закалывающих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

**3. Приобщение детей к физической культуре:**

- развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и различных подвижных игр;
- развивать осознанное от-

ношение ребенка к выполнению правил подвижных игр;

- совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; побуждать детей выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.);

- развивать у детей умение бегать легко и ритмично;

- продолжать формировать у детей правильную осанку во время выполнения различных упражнений;

- развивать умение детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;

- развивать у детей координацию во время ходьбы на лыжах ступающим шагом (на расстояние не более 500 м), катания на трехколесном велосипеде;

- формировать у детей умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное и.п.;

- совершенствовать у детей навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке;
- развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость.

Содержание и организация образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Взрослые поддерживают необходимые санитарно-гигиенические нормы в детском саду и дома; проводят различные мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма ребенка.

Продолжается работа по объединению воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и детского сада. Педагоги оказывают психолого-педагогическую поддержку родителям в вопросах созидания и укрепления духовной, психической и физической составляющих здоровья дошкольников: подбирают литературу для самообразования, проводят беседы и консультации. Различные формы активного детско-родительского досуга постепенно должны стать естественной составляющей образовательного процесса.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Обогащаются представления детей о ценности здоровья и ЗОЖ; поддерживается их стремление к самопознанию, к выполнению правил здоровьесберегающего поведения, к позитивному отношению к миру, себе и другим людям.

Дети продолжают знакомиться с частями тела и органами чувств человека, их значением для жизни и здоровья.

Взрослые проводят беседы о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, прогулок на свежем воздухе; содействуют овладению детьми знаниями о правилах ухода за зубами, о профилактике зубных болезней и простудных заболеваний.

Педагоги продолжают обучать детей и их родителей различным здоровьесозидающим технологиям, в том числе по укреплению психической составляющей здоровья.

3. Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в средней группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 4, 5). Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяной дорожке; в теплое время года — обучение езде на трехколесном велосипеде. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется планировать на воздухе.

НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий по подгруппам три раза в неделю длительностью не более 20 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 4–5 лет к физической культуре

| Основные формы и методы                                                                                                                                                                                                                                                                | Периодичность и особенности организации детей                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия по физическому развитию.                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице).<br><b>15–20 мин</b> |
| Организованная деятельность по физическому развитию детей в бассейне.                                                                                                                                                                                                                  | 2 раза в неделю с подгруппой.<br><b>20 мин</b>                                            |
| Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног. | Ежедневно с подгруппой детей (в теплое время года — на улице).<br><b>7–10 мин</b>         |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.                                                                                                                                                                                                                                    | Ежедневно с группой или подгруппой детей.<br><b>10–12 мин</b>                             |
| Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.                                                                                                                                                                                                            | Ежедневно с группой детей.<br><b>10–12 мин</b>                                            |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей.                                                                                                                                                                                                                                       | Ежедневно в разные отрезки режима дня.                                                    |

Таблица 5

**Возможный диапазон движений (упражнений),  
который может освоить ребенок 4–5 лет**

| Вид движения  | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ходьба</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону;</li> <li>— ходьба в колонне по одному, по двое (парами);</li> <li>— ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную;</li> <li>— ходьба с выполнением заданий;</li> <li>— ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего;</li> <li>— ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны);</li> <li>— ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см);</li> <li>— перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 25–30 см от пола, через набивной мяч (5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.</li> </ul> |
| <b>Бег</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>— бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</li> <li>— бег в колонне (по одному, по двое);</li> <li>— бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;</li> <li>— бег с изменением темпа, сменой ведущего;</li> <li>— бег на расстояние 30 м со средней скоростью;</li> <li>— непрерывный бег в медленном темпе 1–1,5 мин;</li> <li>— челночный бег 3 раза по 10 м.;</li> <li>— бег на 20 м (5,5–6 сек).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Таблица 5 (продолжение)

| Вид движения                                  | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Катание, бросание, метание, ловля мяча</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами;</li> <li>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1–1,5 м);</li> <li>— бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд);</li> <li>— метание на дальность правой и левой руками (3–3,5 м);</li> <li>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м);</li> <li>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м).</li> </ul> |
| <b>Лазание, ползание</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доскам;</li> <li>— лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>— ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>— подлезание под веревку, дугу (высота 50 см);</li> <li>— пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>— лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</li> </ul>          |
| <b>Прыжки</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом;</li> <li>— прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>— прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см);</li> <li>— прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см;</li> <li>— прыжки с высоты 20–25 см в длину с места (не менее 60 см);</li> <li>— прыжки через длинную скакалку.</li> </ul> |

Таблица 5 (продолжение)

| Вид движения                     | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Построения и перестроения</b> | — построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;<br>— перестроение в колонну по два, три;<br>— равнение по ориентирам;<br>— повороты направо, налево, кругом (переступанием);<br>— размыкание и смыкание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Ритмическая гимнастика</b>    | — выполнение ОРУ под музыку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Спортивные упражнения</b>     | — ходьба на лыжах ступающим шагом, выполняющая повороты на месте переступанием, подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м);<br>— скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее;<br>— скольжение по ледяной дорожке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Плавание</b>                  | — знакомство с правилами поведения на воде;<br>— упражнения в воде: выполнение движений ногами, сидя в воде (вверх, вниз); погружение в воду до подбородка; опускание лица в воду; произвольное плавание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Езда на велосипеде</b>        | — езда на трехколесном велосипеде по прямой дорожке с остановкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Подвижные игры</b>            | <b>С бегом:</b> «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки».<br><b>С прыжками:</b> «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», спортивные упражнения «Скакалка».<br><b>С лазанием:</b> «Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котята и щенята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц».<br><b>С мячом:</b> «Подбрось-поймай!», «Мяч через сетку».<br><b>На ориентировку в пространстве:</b> «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».<br><b>С метанием:</b> «Сбей булаву».<br><b>На координацию речи с движением:</b> «Ягодка-малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай», |

Таблица 5 (окончание)

| Вид движения          | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подвижные игры</b> | «Овощи», «Посуда», «Мячик», «Ежик и барабан», «Снежная баба», «Теленок», «Козочка», «Заяц Егорка», «Лошадка», «Хозяюшка», «Снегири», «Воробей», «Домашние птицы», «Мчит-ся поезд», «Самолет», «Шофер», «Зима прошла», «Речка», «Аквариум», «Ласточки», «Мотылек». «На лужайке», «Веснянка», «На лужайке поутру», «На окне в горшочках». |

### СТАРШАЯ ГРУППА (дети шестого года жизни)

#### Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

##### 1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

— организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);

— продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;

— осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки;

— продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.

##### 2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

— формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;

— воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.

##### 3. Приобщение детей к физической культуре:

— расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;

— вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;

— приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости;



— развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;

— закреплять приобретенные ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности;

— обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям;

— развивать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога;

— развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 2 мин);

— закреплять умение детей прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки;

— обучать детей бросанию мяча вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в

другую, друг другу из разных и.п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди);

— закреплять умение детей метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния не более 4 м);

— совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой;

— побуждать детей осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке, при выполнении двигательных заданий);

— обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

— способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов;

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

## **Содержание и организация образовательной деятельности**

### **1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.**

Продолжается работа по укреплению эмоциональных связей и коррекции детско-родительских взаимоотношений средствами разнообразных форм со-

вместной двигательной деятельности (физкультурные занятия и досуги, развлечения, праздники, подвижные игры и др.).

Взрослые (педагоги, родители) стараются на личном примере демонстрировать преимущества ведения ЗОЖ.

### **2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.**

Обогащаются представления детей о функционировании организма человека. Расширяются представления о важности для здоровья гигиенических и закалывающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе.

Педагог рассказывает о факторах, разрушающих здоровье человека, раскрывает возможности здорового человека. Взрослый поощряет стремление детей использовать в играх правила здоровьесберегающего поведения; разрешать проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья.

### **3. Приобщение детей к физической культуре:**

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в старшей группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 6, 7). В возрасте 5–6 лет актуальным становится формирование координационных способностей и точности движений. Последовательно применяются более сложные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, удерживания равновесия. Значительное место занимают ОРУ с использованием различных атрибутов (обручи, мячи и пр.), элементы

спортивных игр, спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на двухколесном велосипеде и самокате и пр. При наличии бассейна может быть организовано обучение детей плаванию.

Оптимизация режима двигательной активности старших дошкольников в детском саду может быть достигнута за счет ежедневного проведения занятий по физическому развитию в рамках организации НОД: три занятия в неделю подгруппами проводятся в первой половине дня, из них одно занятие — в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность любого занятия не должна превышать 25 мин. В процессе организации занятий педагог должен обращать особое внимание на то, чтобы дети оказывали помощь и поддержку друг другу.

Игровой метод остается основным при организации занятий по физическому развитию. Показ и объяснение педагога играют при этом значительную роль. Постепенно расширяется сфера применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений в ходе организации различных форм образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

Таблица 6

**Организация образовательной деятельности  
по приобщению детей 5–6 лет к физической культуре**

| Основные формы и методы                                                                                                                                                                                                                                                                | Периодичность и особенности организации детей                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия по физическому развитию.                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 раза в неделю с группой или с подгруппой детей (один раз — на улице).<br><b>25 мин</b>       |
| Обучение детей плаванию.                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 раза в неделю с подгруппой детей.<br><b>25 мин</b>                                           |
| Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног. | Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице).<br><b>10–12 мин</b> |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.                                                                                                                                                                                                                                    | Ежедневно с подгруппой детей.<br><b>12–15 мин</b>                                              |
| Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.                                                                                                                                                                                                            | Ежедневно с группой детей.<br><b>10–12 мин</b>                                                 |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей.                                                                                                                                                                                                                                       | Ежедневно в разные отрезки режима дня.                                                         |

Таблица 7

**Возможный диапазон движений (упражнений),  
который может освоить ребенок 5–6 лет**

| Вид движения                         | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ходьба</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>— 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;</li> <li>— ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий;</li> <li>— ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках;</li> <li>— ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове;</li> <li>— ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</li> <li>— кружение парами, держась за руки.</li> </ul> |
| <b>Бег</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>— бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</li> <li>— бег в колонне (по одному, по двое);</li> <li>— бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;</li> <li>— бег с изменением темпа, сменой ведущего;</li> <li>— бег на расстояние 30 м (за 7,5–8,5 сек);</li> <li>— непрерывный бег в медленном темпе 1,5–2 мин;</li> <li>— челночный бег 3 раза по 10 м;</li> <li>— бег на 20 м (5–5,5 сек);</li> <li>— бег парами, держась за руки;</li> <li>— бег по наклонной доске вверх и вниз.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Бросание, метание, ловля мяча</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 2–2,5 м);</li> <li>— бросание мяча вверх, о пол и ловля его дву-</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Таблица 7 (продолжение)

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Бросание, метание, ловля мяча</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>мя руками (не менее 10 раз подряд);</li> <li>— бросание мяча вверх и ловля его после хлопков;</li> <li>— отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние 5–6 метров);</li> <li>— бросание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы на дальность (2–3 м);</li> <li>— метание на дальность правой и левой руками (4–7 м);</li> <li>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–4 м);</li> <li>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–4 м).</li> </ul>                                                                |
| <b>Лазание, ползание</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>— ползание на четвереньках змейкой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доскам;</li> <li>— лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>— ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>— подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см);</li> <li>— пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола);</li> <li>— перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>— лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево).</li> </ul> |
| <b>Прыжки</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом;</li> <li>— прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>— прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каж-</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                           |

Таблица 7 (продолжение)

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Прыжки</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>дый (высота 15–20 см);</li> <li>— прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см.</li> <li>— прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см);</li> <li>— прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см;</li> <li>— прыжки с высоты 30 см в обозначенное место;</li> <li>— прыжки в длину с места (не менее 70 см);</li> <li>— прыжки в длину с разбега (от 90 см);</li> <li>— прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см);</li> <li>— прыжки с короткой скакалкой;</li> <li>— пробегание и прыжки через длинную скакалку.</li> </ul> |
| <b>Построения и перестроения</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>— перестроение в колонну по два, три;</li> <li>— равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии;</li> <li>— повороты направо, налево, кругом (переступанием);</li> <li>— размыкание и смыкание.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ритмическая гимнастика</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнение ОРУ под музыку;</li> <li>— согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Спортивные игры</b>           | — элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Спортивные упражнения</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>— ходьба на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении, подъем на горку лесенкой и спуск с нее, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км);</li> <li>— катание на санках друг друга по кругу, скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок;</li> <li>— скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая во время скольжения.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Плавание</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомство с правилами поведения на воде;</li> <li>— упражнения в воде: движения ногами вверх-вниз, сидя в воде, выполнение разнообразных движений руками в воде;</li> <li>— плавание произвольным способом;</li> <li>— скольжение на груди и на спине, выполняя выдох в воду.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Таблица 7 (окончание)

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Езда на велосипеде и самокате</b> | — езда на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Подвижные игры</b>                | <p><b>С бегом:</b> «У медведя во бору», «Самолеты», «Ловишки», «Веселые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», «Гуси-лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку».</p> <p><b>С прыжками:</b> «Зайцы и волк», «Удочка».</p> <p><b>С лазанием:</b> «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо».</p> <p><b>С мячом:</b> «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему».</p> <p><b>На метание:</b> «Охотники и зайцы», «Перебежки».</p> <p><b>На ориентировку в пространстве:</b> «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».</p> <p><b>На координацию речи с движением:</b> «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».</p> |

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (дети седьмого года жизни)**

#### **Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности**

##### **1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:**

— организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.);

— продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здо-

ровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;

— формировать у детей правильную осанку.

##### **2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:**

— воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в гигиене и береж-

ном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ;

— совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека;

— учить детей управлять своим телом, чувствами, эмоциями посредством корректирующих упражнений, релаксации, аутотренинга.

##### **3. Приобщение детей к физической культуре:**

— совершенствовать технику выполнения детьми основных движений, добиваясь точности и выразительности;

— развивать у детей физические качества в процессе игр и занятий физической культурой;

— закреплять умения детей соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега;

— упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.);

— развивать координацию движений детей во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами, прыжки через скакалку);

— совершенствовать разные виды бега детей: в колонне по одному, по двое, из разных и.п., в разных направлениях, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 3 мин);

— совершенствовать разные виды прыжков детей: вверх из глубокого приседа, с высоты, с

места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалки;

— развивать у детей умение правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов;

— совершенствовать разные виды лазания детей с изменением темпа, сохраняя координацию движений;

— обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну;

— формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий;

— закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения;

— учить детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога;

— совершенствовать у детей навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры разной интенсивности друг с другом и с отдыхом;

— развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 6–7 лет к физической культуре

| Основные формы и методы                                                                                                                                                                                                                                                                | Периодичность и особенности организации детей                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Занятия по физическому развитию.                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице).<br><b>30 мин</b>         |
| Обучение детей плаванию.                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 раза в неделю с подгруппой детей.<br><b>30 мин</b>                                           |
| Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног. | Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице).<br><b>10–15 мин</b> |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.                                                                                                                                                                                                                                    | Ежедневно с подгруппой или группой детей.<br><b>12–15 мин</b>                                  |
| Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.                                                                                                                                                                                                            | Ежедневно с группой детей.<br><b>12–15 мин</b>                                                 |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей.                                                                                                                                                                                                                                       | Ежедневно в разные отрезки режима дня.                                                         |

Содержание и организация образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Педагоги вместе с родителями продолжают воспитательно-оздоровительную работу; участвуют в совместном активном досуге (походах, праздниках, развлечениях, досугах, подвижных играх и пр.); содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе; заботятся о развитии у детей ценностей создателей.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма человека, устанавливают зависимость деятельности различных органов и частей тела (сердце, мышцы и пр.) от физических нагрузок.

Расширяются представления детей о значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека. Расширяются представления о правилах и видах закаливания.

Взрослые обращают внимание детей на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

3. Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в подготовительной к школе группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 8, 9). Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. В процессе организации двигательной деятельности педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей. При наличии бассейна может быть продолжено обучение детей плаванию.

НОД организуется в форме занятий по физическому развитию, которые проводятся 3 раза в неделю с подгруппой детей в первой половине дня, из них одно занятие — в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность занятия не должна превышать 30 мин.

Игровой метод продолжает применяться при организации занятий по физическому развитию. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений.

Таблица 9

**Возможный диапазон движений (упражнений),  
который может освоить ребенок 6–7 лет**

| Вид движения  | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ходьба</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— 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, в полуприседе;</li> <li>— ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге;</li> <li>— ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, врассыпную;</li> <li>— ходьба в сочетании с другими видами движений;</li> <li>— ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках, приставным шагом;</li> <li>— ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием и поворотом кругом на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, подниманием прямой ноги и делая под ней хлопок;</li> <li>— ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</li> <li>— кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</li> </ul> |
| <b>Бег</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>— бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед;</li> <li>— бег в колонне (по одному, по двое);</li> <li>— бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, с различными заданиями, с преодолением препятствий;</li> <li>— бег со скакалкой, с мячом, по доске, по брев-</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Таблица 9 (продолжение)

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Бег</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ну, в чередовании с ходьбой, прыжками;</li> <li>— бег с изменением темпа, сменой ведущего;</li> <li>— бег на расстояние 30 м (за 6,5–7,5 сек);</li> <li>— непрерывный бег в медленном темпе 2–3 мин;</li> <li>— челночный бег 3–5 раз по 10 м.;</li> <li>— бег парами, держась за руки;</li> <li>— бег по наклонной доске вверх и вниз.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Бросание, метание, ловля мяча</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3–4 м), из положения сидя, через веревку (сетку) 1,5 м;</li> <li>— бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд);</li> <li>— бросание мяча вверх и ловля его после хлопков, поворотов;</li> <li>— отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние до 10 м);</li> <li>— перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг) в парах, метание из-за головы на дальность (3–4 м);</li> <li>— метание на дальность правой и левой руками (6–10 м);</li> <li>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–6 м);</li> <li>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–6 м) из разных положений: стоя, стоя на колене, сидя.</li> </ul> |
| <b>Лазание, ползание</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>— ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доскам;</li> <li>— лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>— подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см);</li> <li>— пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола);</li> <li>— перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Таблица 9 (продолжение)

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Лазание, ползание</b>         | — лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м) с использованием одноименного и разноименного движений рук и ног, с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево, по диагонали.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Прыжки</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>— прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом на 180 градусов, с зажатым между ног мячом;</li> <li>— прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</li> <li>— прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см);</li> <li>— прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой до 40 см;</li> <li>— прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см) на одной ноге, вправо, влево, на месте и с продвижением;</li> <li>— прыжки с высоты 40 см в обозначенное место;</li> <li>— прыжки в длину с места (не менее 100 см);</li> <li>— прыжки в длину с разбега (от 140 см);</li> <li>— прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см);</li> <li>— прыжки с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу и т.д.);</li> <li>— пробегание и прыжки через длинную скакалку по одному, парами;</li> <li>— прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке и наклонной доске.</li> </ul> |
| <b>Построения и перестроения</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— построение самостоятельно в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>— перестроение в колонну по два, три, по четыре на ходу, из одного круга в два;</li> <li>— расчет на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Таблица 9 (продолжение)

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Построения и перестроения</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии;</li> <li>— повороты направо, налево, кругом (переступанием);</li> <li>— размыкание и смыкание приставным шагом.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ритмическая гимнастика</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнение ОРУ под музыку;</li> <li>— согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Спортивные игры</b>           | — элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея, настольного тенниса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Спортивные упражнения</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>— ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой без палок, скользящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками, попеременный двухшажный ход, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км), поворот переступанием на месте и в движении, подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой», спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение «плугом»;</li> <li>— катание на санках, толкая санки сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад, катание друг друга, спуск с горы, доставая рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту), управляя санками с помощью ног, катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами;</li> <li>— скольжение по ледяным дорожкам.</li> </ul> |
| <b>Плавание</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнения для освоения водной среды: движения ног с опорой и без опоры с различными положениями рук, одновременные и поочередные движения рук стоя, наклонившись вперед, продвигаясь вперед по дну, согласованные движения ног;</li> <li>— обучение плаванию разными способами (на боку, кролем на спине);</li> <li>— плавание с надувной игрушкой или кругом в руках;</li> <li>— проплывание произвольным стилем (10 м), выполняя разнообразные упражнения в воде.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |

Таблица 9 (окончание)

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подвижные игры | <p><b>С бегом:</b> «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за лентами», «Жмурки», «Два Мороза», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног».</p> <p><b>С прыжками:</b> «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись».</p> <p><b>С лазанием:</b> «Ловля обезьян», «Перелет птиц».</p> <p><b>С метанием и ловлей:</b> «Защитники крепости», «Охотники и утки».</p> <p><b>На ориентировку в пространстве:</b> «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Справа, слева, впереди в обруч точно попади», «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи», «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец».</p> <p><b>На координацию речи с движением:</b> «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай, и цвета называй», «Мяч передавай, слово называй», «Животные и их детеныши», «Один — много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог — и будет слово. Мы в игру сыграем снова», «Кто как разговаривает», «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательность», «Мяч поймает раз и два — мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат уши, мяч взлетает над макушкой», «Горячий-холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Журавли учатся летать», «За грибами», «Где вы были?», «Игра в стадо», «На водопой», «Медведь», «Зимние забавы», «С Новым годом», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Хоровод березы», «Солнышко», «Веснянка».</p> |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Физическое развитие детей проводится с учетом их здоровья и при постоянном контроле со стороны медицинских работников. Деятельность педагога по физическому развитию дошкольников условно можно разделить на следующие **направления**:

- оздоровительная деятельность;
- образовательная деятельность.

В реальном педагогическом процессе эти направления взаимосвязаны между собой и неотделимы друг от друга.

**Оздоровительная деятельность (закаливание)** детей может включать **комплекс мероприятий**: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения в легкой спортивной одежде, в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой — и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, природой, окружающими людьми.

При наличии бассейна может быть организовано **плавание** детей:

— во второй младшей группе педагог проводит с детьми игры в воде;

— в средней группе педагог организует упражнения детей в воде, произвольное плавание детей;

— в старшем дошкольном возрасте педагог проводит обучение детей плаванию.

Важно помнить, что организация плавания детей — это не только оздоровительная, но и образовательная деятельность, поэтому необходимо продумать оптимальные формы ее организации в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, в том числе к максимальному объему образовательной нагрузки в неделю.

При проектировании **образовательной деятельности** рекомендуется использовать следующие **формы** организации двигательной активности детей:

— эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика;

— занятия по физическому развитию в помещении и на воздухе, плаванию;

— физкультурные минутки и двигательные разминки, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения;

— физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др.

**Эмоционально-стимули-**



**рующая утренняя гимнастика** проводится ежедневно с использованием физкультурного инвентаря и музыкального сопровождения. Комплексы для утренней эмоционально-стимулирующей гимнастики и комплексы ОРУ идентичны; в месяц разучивается два комплекса в зависимости от возраста детей и их индивидуальных особенностей.

**Оздоровительная гимнастика пробуждения** после сна проводится ежедневно; **подвижные**

**игры** разучиваются на прогулках, во время совместной деятельности педагога и детей в режиме дня, а на занятиях по физическому развитию закрепляются.

**НОД** по физическому развитию дошкольников проводится в форме занятий, которые могут быть различных **видов** (таблица 10). Каждое занятие должно содержать **три структурные части**: вводная, основная, заключительная.

Таблица 10

### Виды занятий по физическому развитию детей дошкольных групп

| № п/п | Вид занятия                                    | Специфика структуры и содержания занятия                                               |                                                                                 |                                                                                 |
|-------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                | Вводная часть                                                                          | Основная часть                                                                  | Заключительная часть                                                            |
| 1.    | <b>Физкультурно-оздоровительного характера</b> | Разные виды ходьбы; строевые упражнения; ориентировка в пространстве; разминочный бег. | ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра.                            | Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация. |
| 2.    | <b>Сюжетное</b>                                | Игровой стретчинг.                                                                     | Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом.                    | Малоподвижная игра по сюжету, релаксация.                                       |
| 3.    | <b>Игровое</b>                                 | Игра средней подвижности.                                                              | 2–3 подвижные игры с разными видами движений (последняя — большой подвижности). | Малоподвижная игра, релаксация.                                                 |

|    |                     |                                                                                                                                           |
|----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | <b>Тематическое</b> | С одним видом физических упражнений: лыжи, плавание и др. (проводится по специальной методике).                                           |
| 5. | <b>Комплексное</b>  | С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития. |
| 6. | <b>На воздухе</b>   | С большим содержанием движений (бега, прыжков).                                                                                           |
| 7. | <b>Контрольное</b>  | Проводится в начале и конце года. Включает мониторинг ИФРР, основанный на индивидуально-личностном подходе.                               |

Во время активной двигательной деятельности одежда детей и педагогов должна быть удобной, особенно при лазании, наклонах, приседаниях, прыжках. Для проведения занятий рекомендована **спортивная форма** и обувь — как для детей, так и для педагогов: взрослому для того, чтобы показать эталон — идеальный образец движения, а детям — чтобы было удобно выполнить задание. Кроме того, спортивная форма обязательна с точки зрения соблюдения правил гигиены и техники безопасности на занятии. Инструкция по технике безопасности при проведении НОД с дошкольниками представлена в *приложении 5*.

При наличии в ДОО инструктора по физической культуре занятия проводятся двумя педагогами (инструктором и воспитателем) в паре при ведущей роли инструктора. Когда требуется организовать деятельность детей по подгруппам, рекомендовано использовать следующие **модели организации подгрупповой работы**.

Инструктор занимается с ослабленными детьми, воспита-

тель — с остальными, и наоборот.

Инструктор занимается с отстающими в индивидуальном физическом развитии детьми, воспитатель — с остальными детьми, и наоборот.

Инструктор занимается с ребенком индивидуально, воспитатель занимается со всеми детьми спокойной двигательной деятельностью.

Инструктор и воспитатель занимаются с подгруппами детей.

Инструктор показывает и объясняет упражнение, воспитатель исправляет у детей неправильные позы.

Инструктор и воспитатель участвуют в подвижной игре.

При проектировании образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников нельзя забывать о **воспитательной направленности**. Она должна прослеживаться в процессе организации всех форм двигательной активности детей. Особое внимание при этом необходимо уделить организации **самостоятельной двигательной деятельности детей**. Ее правильная организация позволит:

- повышать физкультурную грамотность дошкольников;
- стимулировать положительную мотивацию детей к занятиям и другим формам организации двигательной активности;
- формировать у детей основы правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формировать у детей организационно-методические уме-

ния, дающие возможность дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.;

- решать сугубо воспитательные задачи, в том числе воспитания личностных качеств детей (эстетических, нравственных и т.д.);

- содействовать развитию у дошкольников психических процессов.

### 2.2.1. Проектирование занятий по физическому развитию дошкольников

Содержание каждого занятия должно соответствовать Программе, учитывать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, специфику их образовательных потребностей и интересов. При проектировании занятий по физическому развитию важно учесть образовательные возможности в зоне ближайшего развития каждого конкретного ребенка, а именно:

- доминирующий вид

восприятия образовательного материала: визуальный — «зритель», аудиальный — «слушатель», кинестический — «деятель»;

- тип темперамента;
- состояние здоровья;
- социально-психологический статус в группе и пр.

Указанные показатели выявляются в начале образовательного года в ходе педагогической диагностики, отражаются в паспорте ИФРР.

#### Алгоритм проектирования занятия по физическому развитию дошкольников

Определить **задачи** занятия (обучающие, воспитательные, оздоровительные). Для детей с ОВЗ, детей-инвалидов, детей с проблемами в физическом развитии дополнительно могут быть введены и коррекционные задачи.

Сформулировать для детей игровые, социальные, познавательные и др. (в зависимости от возраста и цели занятия) **мотивы** изучения любого двигательного материала на занятии: почему мы

будем это делать, зачем это надо знать и уметь? Продумать, как объяснить их детям.

Продумать, сформулировать и реализовать этически выверенную **ценностную составляющую** занятия, причем не только в содержании образовательного материала, но и в методах, средствах, формах обучения и воспитания, развития, а также в собственном поведении на занятии.

Определить **вид занятия**

(физкультурно-оздоровительное, сюжетное, игровое, тематическое, комплексное, на воздухе, контрольное), взаимосвязь и логическую последовательность **структурных частей** (вводной, основной, заключительной).

Продумать, какое **физкультурное оборудование и инвентарь** необходимы для занятия, его расположение в месте проведения занятия (группа, физкультурный зал, спортивная площадка и т.п.).

Выбрать форму организации детей (группа, подгруппа, индивидуально, поточно и т.п.).

Отразить использование **индивидуально-дифференцированного подхода**: приемы, формы работы, позволяющие его реализовать, разные типы заданий для различных групп воспитанников.

#### Примерная схема конспекта занятия по физическому развитию дошкольников

**Месяц, неделя, номер занятия:**

**Тема занятия:**

**Интеграция с другими образовательными областями:** речевым, познавательным, социально-коммуникативным, художественно-эстетическим развитием.

**Возрастная группа:**

**Вид занятия:** физкультурно-оздоровительного характера, сюжетное, игровое, тематическое, комплексное, на воздухе, контрольное.

**Задачи:** обучающие, воспитательные, оздоровительные.

**Место проведения занятия:** физкультурный зал, спортивная площадка, бассейн.

**Форма организации детей на занятии:** групповая, подгрупповая, индивидуальная или парная.

**Физкультурное оборудование и инвентарь:**

**Средства обучения:** наглядные, технические средства обучения (далее — ТСО).

**Предварительная работа:** по необходимости.

**Ход занятия:** (заполняется таблица 11).

Определить рациональность распределения **времени занятия**, дозировку и сочетание разных задач.

Сформулировать **задания и вопросы детям**, возможные реплики, пояснения, указания, общения в каждой из структурных частей занятия.

Прописать четкие, точные, ясные, лаконичные **формулировки** заданий, игровых правил, инструкций по их выполнению.

Продумать **обобщения и выводы** педагога (там, где это необходимо), логические переходы от одного задания к другому.

Определить собственное место и все возможные **перемещения** в пространстве в процессе занятия.

Написать **конспект занятия** по физическому развитию дошкольников.

Таблица 11

## Содержание занятия по физическому развитию детей

| Структурная часть занятия                                 | Ход занятия                                                                                                                                                                                                  | Дозировка (кол-во раз), (время в мин) | Комментарии, методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная</b><br>(мотивационный компонент)               | Постановка цели и задач перед воспитанниками.                                                                                                                                                                |                                       | Описание методов мотивирования (стимулирования) познавательной активности воспитанников.                                                                                                                                                                                  |
| <b>Основная</b><br>(операционно-деятельностный компонент) | Содержание нового материала, организация его изучения.<br>Объяснение методов, способствующих решению поставленных задач.<br>Закрепление нового материала с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. |                                       | Использование методов организации индивидуальной и групповой деятельности воспитанников.<br>Определение возможных действий педагога в случае, если ему или воспитанникам не удастся достичь поставленных задач.<br>Организация совместной деятельности педагога с детьми. |
| <b>Заключительная</b> (аналитический компонент)           | Подведение итогов занятия.<br>Обсуждение деятельности воспитанников.                                                                                                                                         |                                       | Определение перспективы полученных знаний.                                                                                                                                                                                                                                |

Примеры написания конспектов разных видов занятий по фи-

зическому развитию детей представлены в *приложении 7*.

**Анализ занятия по физическому развитию дошкольников**

После проведения занятия должен быть осуществлен его анализ. В первую очередь, этот этап проектирования важен для самого педагога, так как позволяет оценить качество своей профессиональной деятельности по определенным параметрам, а в дальнейшем — учесть индивидуальные особенности детей, степень освоения ими нового материала при планировании образовательной деятельности по физическому развитию. **Алгоритм проведения аналитической деятельности**, приведенный нами ниже, может быть использован и для организации внешней оценки качества образовательной деятельности педагога со стороны коллег, администрации.

1. **Сведения о группе**, в которой проводилось занятие (количество детей, их возраст, состояние здоровья).

2. **Подготовленность и работанность** занятия (наличие конспекта занятия, правильность и тщательность его разработки, подготовка помещения и физкультурного инвентаря для проведения занятия).

3. Наличие и состояние **спортивной формы** (обуви) детей и педагогов.

4. Выполнение **санитарно-гигиенических требований**.

5. **Организация занятия**:

— своевременность начала и

окончания;

— логичность и методическая правильность структуры занятия;

— эффективность способов организации детей для выполнения упражнений и заданий;

— рациональность использования помещения;

— мобильность раздачи и сбора физкультурного инвентаря.

**6. Эффективность решения обучающих задач:**

— реализация задач по обучению физическим упражнениям и закреплению двигательных навыков; качество выполнения упражнений детьми (степень владения двигательными умениями и навыками);

— реализация задач формирования и развития физических качеств: ловкости, быстроты, глазомера, равновесия, гибкости, силы, координации;

— практическая реализация дидактических принципов (сознательности, активности, наглядности и др.), соответствие применяемых методов и приемов возрасту и подготовленности детей, этапу обучения;

— умение предупреждать ошибки детей, видеть их и исправлять, обеспечивать страховку;

— соответствие дозировки и темпа выполнения каждого упражнения возрасту детей; регулирование физической нагрузки, оценка двигательной плотности занятия.

## 7. Осуществление воспитательных задач:

— привитие умения выполнять физические упражнения самостоятельно и в коллективе с другими детьми;

— развитие интереса к результатам занятия (здоровью, физическому развитию, физической подготовленности, повышению работоспособности);

— формирование нравственных качеств (честности, справедливости, чувства товарищества, взаимопомощи, бережного отношения к оборудованию);

— развитие волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости, выдержки).

## 8. Решение оздоровительных задач:

— укрепление всех органов и систем организма — связок, суставов, костной, мышечной, сердечно-сосудистой, нервной систем;

— закаливание.

## 9. Развивающий эффект занятия:

— развитие психических процессов (восприятия, внимания, речи, мышления, памяти, воображения);

— развитие мыслительных процессов (наблюдения, сравнения, анализа, синтеза, обобщения);

— формирование умения творчески пользоваться знаниями, навыками;

— формирование активности, самостоятельности, сообразительности, смекалки, находчивости;

— формирование положительных эмоций, умения преодолевать отрицательные эмоции и поддерживать бодрое, жизнерадостное настроение;

— развитие способности воспринимать, понимать, оценивать правильность (красоту, изящество, выразительность) движений, осанки, оборудования, окружающей обстановки, музыкального сопровождения.

## 10. Поведение и самочувствие детей:

— проявлялись ли заинтересованность, внимание, активность, инициатива, организованность, дисциплинированность, взаимодействие с другими детьми;

— отмечались ли признаки утомления, характеризующие самочувствие, настроение детей.

## 11. Уровень методической подготовленности педагога и его мастерство:

— качество показа физических упражнений, правильность объяснений, указаний, подачи команд и распоряжений;

— умение видеть всех детей группы и осуществлять контроль за качеством выполнения упражнений, самочувствием и поведением детей;

— владение педагогической техникой, голосом, культура речи;

— соблюдение педагогического такта, тона в обращении с детьми;

— характер ведения занятия (уверенно — неуверенно), настроение педагога.

## 12. Выводы, предложения, рекомендации.

## Медико-педагогический контроль физического состояния детей на занятии

Во время проведения занятий в обязательном порядке должен проводиться медико-педагогический контроль физического состояния детей. В первую очередь, медицинская сестра (заместитель заведующей, старший воспита-

тель, инструктор по физической культуре, другие ответственные за этот процесс лица) следят за тем, наблюдаются ли у детей признаки утомления, характеризующие их самочувствие и настроение (таблица 12).

Таблица 12

### Определение внешних признаков утомления

| Наблюдаемые признаки   | Степень утомления                                |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | небольшая                                        | средняя                                                                                                             | выраженная                                                                                                                                                                                                                                               |
| Окраска кожи лица, шеи | Небольшое покраснение лица, выражение спокойное. | Значительное покраснение лица, выражение напряженное.                                                               | При выраженной степени усталости у всех детей требуется внести изменения в содержание и методику проведения занятий. Если признаки усталости появляются у отдельных детей, то нужно снизить им дозировку упражнений, предоставить кратковременный отдых. |
| Потливость             | Незначительная                                   | Значительная (лица)                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Дыхание                | Несколько учащенное, ровное.                     | Резко учащенное.                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Движения               | Бодрые, задания выполняются четко.               | Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные; у некоторых детей моторное возбуждение, у других заторможенность. |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Самочувствие           | Хорошее, жалоб нет.                              | Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий.                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          |

Для анализа занятий по физическому развитию необходимо также определить (подсчитать) **общую и моторную (двигательную) плотность** занятия, которая определяется по данным хронометража. В качестве объекта наблюдения следует выбирать дисциплинированного и ис-

полнительного ребенка.  
**Хронометраж** — точное измерение времени, затрачиваемого ребенком на выполнение отдельных упражнений. Он производится с помощью секундомера. Данные хронометража заносятся в протокол (таблица 13).

Таблица 13

Форма протокола хронометража

| Виды деятельности | Показания секундомера |
|-------------------|-----------------------|
|                   |                       |
|                   |                       |

В графу «Виды деятельности» записываются названия частей занятия и физических упражнений, которые выполнял ребенок. Перечисляются также такие компоненты, как объяснения педагога, команды, распоряжения, показ движений, отдых, ожидание ребенком своей очереди, расстановка инвентаря. Все виды деятельности записываются в той последовательности, в которой они проходили на занятии.

Хронометраж проводится в следующем **порядке**: секундомер пускают в начале занятия и останавливают в его конце; в графе «Показания секундомера» отмечают начало каждого вида деятельности, концом ее будет начало проведения следующего компонента занятия.

По окончании занятия анализируется протокол хронометража. Подсчитывается время на каждый вид деятельности (компонент за-

нятия). После подсчета определяется общая и моторная плотность всего занятия и каждой его части.

Для определения **общей плотности** занятия следует сложить время, затраченное на все виды деятельности, и вычислить процентное отношение суммы к общей длительности занятия. Например, занятие длилось 35 мин; из них 30 мин дети потратили на полезную деятельность, 5 мин — на «простой». Общая плотность равна  $(30 \times 100) / 35 = 85,7\%$ .

Для определения **моторной плотности** занятия надо сложить время, затраченное на выполнение физических упражнений одним ребенком, и вычислить процентное отношение к общей продолжительности занятия. Например, ребенок потратил на выполнение упражнений 20 мин. Моторная плотность равна  $(20 \times 100) / 35 = 57,1\%$ .

**2.2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников**

*Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье.  
Академик Н.М. Амосов*

В последнее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Одной из причин таких результатов является недостаточная осведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Формирование потребности в движении дошкольников зависит не только от выполнения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребенка. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

**Задачами сотрудничества**

**Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, могут быть использованы различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

признаются следующие:

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОО и семье.

В ДОО необходимо осуществлять систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости — обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОО.

**1. Информационные:**

- функционирование справочно-информационной службы по вопросам физкультурного образования дошкольников;

— ведение «физкультурной страницы» на интернет-сайте ДОО (размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО, района и т.п., видеофильмов о спортивных мероприятиях детского сада, фотоотчетов, методических статей по теме и советов для родителей);

— наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.).

#### 2. **Организационные:**

— родительские собрания, в том числе тематические;

— анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;

— совместный с родителями педагогический мониторинг физического развития детей;

— участие родителей в экспертизе качества оборудования спортивного зала, игровых физкультурных площадок, РППС групп;

— конференции, брифинги, тематические педсоветы с участием родителей и др.

#### 3. **Просветительские:**

— «школы» физического воспитания для родителей;

— тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.;

— педагогические беседы, ин-

дивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.

#### 4. **Практико-ориентированные:**

— создание родительских клубов спортивной и туристской направленности, фитнес-клубов для детей и родителей на базе ДОО;

— разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;

— участие родителей в мастер-классах по теме (а также их самостоятельное проведение);

— участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Готовимся вместе к олимпийским играм», «Папа, мама, я — спортивная семья»;

— показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей;

— создание семейного портфолио спортивных достижений;

— тренинги, семинары, практикумы и др.

Среди перечисленных выше наиболее эффективными и соответствующими современным требованиям формами взаимодействия считаются **формы совместного творчества детей, родителей и педагогов**.

#### 2.2.3. **Способы и направления поддержки самостоятельной двигательной деятельности дошкольников**

Для гармоничного развития ребенка огромную роль имеет са-

мостоятельная двигательная деятельность. Под **самостоятельной**

**деятельностью** понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами РППС физкультурно-оздоровительной направленности, обеспечивающей выбор каждым ребенком двигательной деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Детская самостоятельность — это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решение в социально приемлемых формах.

Проявляя самостоятельность, **инициативу**, дошкольник пробует свои силы, закрепляет умения и удовлетворяет естественные потребности в движении. Ребенок в этот момент выбирает те движения, которые ему сейчас интересны. Действуя в этой деятельности независимо от взрослого, малыш заряжается положительными эмоциями. **Задача педагогов** — организовать жизнь ребенка так, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 от общей двигательной активности.

**Факторы**, влияющие на проявление самостоятельной двигательной деятельности:

— наличие РППС физкультурно-оздоровительной направленности;

— личный двигательный опыт ребенка;

— степень развития самостоятельности;

— пол;

— самочувствие;

— мотивация;

— время суток;

— климатические и гигиенические условия.

**Показателями** успешности проведения организованной самостоятельной двигательной деятельности являются следующие:

— достаточный объем двигательной активности (по шагомеру);

— продолжительность;

— разнообразие использованных двигательных умений, подвижных игр;

— хорошее настроение;

— умение организовать игру и поддерживать положительные взаимоотношения между детьми;

— достаточное количество речевых реакций.

Для успешной организации самостоятельной двигательной деятельности выделяется специальное **время в режиме дня**:

— утренний прием;

— до и между НОД;

— на прогулке;

— после дневного сна и в вечернее время.

Для организации активной самостоятельной двигательной деятельности детей **педагог должен уметь**:

— наблюдать, видеть всех детей для своевременного оказания помощи;

— привлекать детей к размещению и уборке физкультурных пособий, инвентаря и оборудования в группе, на участке, стимулируя тем самым желание выполнять движения;

— поощрять самостоятельные действия детей, хвалить их;

— менять расположение физкультурных пособий, инвентаря и оборудования;

— знакомить детей с новым физкультурным пособием, инвентарем, оборудованием и по-

казывать разные способы действий с ним;

— строить с детьми элементарные «полосы препятствий», используя для этого физкультурные пособия, инвентарь и оборудование. Учить детей по-разному преодолевать их;

— использовать индивидуально-дифференцированный подход при руководстве двигательной деятельностью детей с разным уровнем двигательной активности.

### 2.3. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей с нарушениями речи

Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития. Особое внимание уделено организации образовательной деятельности по физическому развитию **в группах компенсирующей направленности для детей с различными нарушениями речи**, в том числе с ОНР, так как подобные группы (начиная со средней) наиболее распространены в практике работы ДОО.

Профессор Р.Е. Левина, изучая наиболее тяжелые речевые расстройства, выделила и подробно описала такую категорию детей, у которых наблюдается недостаточная сформированность всех языковых структур. У детей данной группы в большей или меньшей степени оказываются нарушенными произношение и различение звуков, недостаточно

полноценно происходит овладение системой морфем, а следовательно, плохо усваиваются навыки словоизменения и словообразования, словарный запас отстает от нормы как по количественным, так и по качественным показателям; страдает речь. Такое **системное нарушение** получило название **ОНР**.

Научным ориентиром для организации физического развития детей с ОНР стали теоретические положения о взаимосвязи физического и психического развития ребенка, учете сенситивных периодов, а также о деятельностном подходе в развитии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия). Среди основных **концептуальных положений** следует выделить представление о значимости движения для развития речевых функций головного мозга (Н.Н. Бернштейн, Дж. Брунер, М.М. Кольцова и др.).

Формирование полноценных двигательных навыков у детей с ОНР, активная деятельность, игра — необходимые звенья в общей системе их коррекционного обучения. Ученые А.В. Антонова-Фомина, М.И. Кольцова, Е.И. Исенина указывают на присутствие в физическом статусе у детей данной категории недоразвития тонкой и общей моторики, нарушения координации и регуляции

движений. Дети с речевой патологией, имеющие органическую природу нарушения, обычно разделяются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных. Среди детей с ОНР не редкость дети, имеющие двигательную неловкость, малый объем движений, недостаточный для их темпа и переключаемости.

#### 2.3.1. Механизмы адаптации Программы для детей с ОНР

**Средний дошкольный возраст.** Детям с ОНР, наряду с общей соматической ослабленностью и замедлением развития моторных функций, присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Это выражается в плохой координации движений, сниженной скорости и ловкости их выполнения. Для большинства детей характерны: недостаточная координация движений пальцев, кистей рук, нарушение тонкой моторики.

Для основной массы детей с ОНР доступна большая часть упражнений, рекомендуемых Программой, при этом особое внимание следует уделить развитию тонкой моторики пальцев рук. Упражнения рекомендуется выполнять в медленном темпе и многократно, следить за качеством техники их выполнения. Это обусловлено замедленным процессом формирования двигательных навыков (в среднем дети с ОНР усваивают движения в течение 5–8 занятий).

**Старший дошкольный возраст.** Коррекция особенностей моторного развития детей старшего возраста с ОНР осуществляется путем специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. Она направлена на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия, упорядоченного темпа движений, синхронного взаимодействия между движением и речью, запоминанием серии упражнений. А также на воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие тонких двигательных координаций, необходимых для полноценного становления навыков письма.

Основной массе детей доступна большая часть упражнений, рекомендованных Программой. Указанные упражнения следует начинать в медленном темпе, постепенно его ускоряя и увеличивая количество раз. При этом необходимо следить за чет-

костью и ритмичностью выполнения, не допускать содружественных движений и нарушений пространственной ориентации. При подборе физических упражнений и подвижных игр нужно

опираться на особенности характера, темперамента, свойств нервной системы мальчиков и девочек, а также на лексические темы, предложенные учителем-логопедом.

### Организация работы по физическому развитию детей с ОНР

Для организации эффективной работы в группах компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи предполагается не только наличие в ДОО оптимальных условий, обеспечивающих коррекцию отклонений в развитии ребенка, но и определение новых направлений и технологий коррекционно-оздоровительной и физкультурно-образовательной деятельности. Особым образом должна быть организована и работа по физическому развитию дошкольников.

**Занятие по физическому развитию** целесообразно расположить в расписании следующим образом: в день, когда нет фронтального логопедического занятия, его можно поставить первым, вторым — занятие по художественно-эстетическому развитию, а во вторую половину дня — познавательного или речевого развития. В день, когда есть логопедическое занятие, занятие по физическому развитию ставится строго после него (вторым или третьим), либо во второй половине дня. Проектируя и реализуя занятие по физическому развитию детей, педагог, кроме обучающих, воспитательных и оздоровительных задач, ставит дополнительно

и коррекционные.

Одной из важных задач является организация **индивидуальных занятий** детей с учителем-логопедом, которые могут попадать на время проведения занятия по физическому развитию. В соответствии с требованиями к организации коррекционной работы учитель-логопед имеет право в индивидуальном порядке забрать детей с других занятий. Следовательно, в данном случае ребенок может и не посетить занятие по физическому развитию. Этот вопрос решается следующим образом: педагог после мониторинга ИФРР данной группы подает данные учителю-логопеду. Паспорт ИФРР дает возможность определить детей с низким, средним, оптимальным, высоким уровнем ИФРР. В свою очередь, учитель-логопед, составляя график индивидуальных занятий с детьми, старается планировать свои занятия во время проведения занятий по физическому развитию только для тех детей, которые имеют оптимальный или высокий уровень ИФРР. А воспитатель обучает основным движениям или закрепляет их с данным ребенком на прогулке в индивидуальном режиме.

Комплексы для **утренней эмоционально-стимулирующей гимнастики** и комплексы ОРУ идентичны; в месяц разучивается не более двух комплексов. Это обусловлено тем, что в среднем дети с ОНР усваивают движения в течение 5–8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный навык.

Для решения задач физического развития детей в соответствии с лексическими темами, изучаемыми на логопедических занятиях, составляется тематический план **подвижных игр** и упражнений различной подвижности.

Во время организации различных форм двигательной деятельности детей использование **речитативов, считалок, скороговорок** должно применяться осторожно и только с разрешения учителя-логопеда. Педагоги, работающие с детьми с нарушениями речи, должны знать особенности фонематического восприятия каждого ребенка, иметь представление об этапе постановки звука и учитывать специфику коррекционной работы.

Для детей с нарушениями речи особо рекомендовано проводить **релаксационные упражнения** — специальные упражнения, ко-

торые помогают расслабить мышцы рук, ног, туловища. Они позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для продолжения деятельности и стимуляции естественной речи.

**Логопедическая ритмика** — одно из звеньев коррекционной педагогики. Она связывает воедино слово (звук), музыку и движения. Занятия логоритмикой направлены на всестороннее развитие ребенка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Ежедневное выполнение в определенное время различных по своему характеру логоритмических упражнений (утренняя дыхательно-голосовая зарядка с движением, упражнения на расслабление и т.д.) приучает детей к оздоровительному режиму. Под влиянием регулярных логоритмических занятий в организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной, познавательной и др.



### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

В учебно-методический комплект Программы входят следующие **пособия**:

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Физическое развитие детей 1–2 лет // Комплексная образовательная программа развития детей раннего возраста «Теремок». — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Физическое развитие детей 2–3 лет // Комплексная образовательная программа развития детей раннего возраста «Теремок». — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Физическое развитие ребенка в семье. Методические рекомендации. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

*Бережнова О.В., Бойко В.В.* Фольклорно-физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* 300 игр и упражнений со скакалкой для дошкольников. Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* Статистическая компьютерная программа «Мониторинг индивидуального физического развития дошкольника» на CD-диске. — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* Физическое развитие дошкольников. Вторая младшая группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* Физическое развитие дошкольников. Средняя группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* Физическое развитие дошкольников. Старшая группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

*Бойко В.В., Бережнова О.В.* Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016.

Мой веселый звонкий мяч. Упражнения и игровые задания для дошкольников / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

Подвижные игры в детском саду / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

Спортивные игры в детском саду и семье / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

#### 3.2. Организация образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств (*приложение 8*). Образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников может осуществляться в течение всего времени пребывания детей в ДОО в различные режимные моменты.

**Двигательный режим**, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возраста детей и времени года. Двигательную активность воспитанников 5–7 лет, в организованных формах физкультурно-оздоровительной деятельности, следует предусмотреть в объеме 6–8 часов в неделю, с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОО.

Для **закаливания** детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно, в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОО. При организации закали-

вания должны быть реализованы основные гигиенические принципы: постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

При организации **плавания** детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра. Во время плавания детей в бассейне присутствие медицинского персонала обязательно. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой. В целях предупреждения переохлаждения детей прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 мин. Продолжительность нахождения в бассейне зависит от возраста детей (таблица 15).

**НОД по физическому развитию детей** проводится в форме занятий. **Занятия** для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Общее количество занятий — 108 в год (обучение рассчитано на 36 недель). Длительность занятий зависит от возраста детей (*таблица 14*). Один раз в неделю сле-

дует организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным

условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях НОД по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Таблица 14

**Конструктор НОД по физическому развитию дошкольников**

| Максимальная продолжительность занятия по физическому развитию | 3–4<br>года    | 4–5<br>лет | 5–6<br>лет                     | от 6 лет  |
|----------------------------------------------------------------|----------------|------------|--------------------------------|-----------|
|                                                                | 15<br>мин      | 20<br>мин  | 25<br>мин                      | 30<br>мин |
| Возможность проводить занятия во II половине дня               | не допускается |            | допускается после дневного сна |           |
| Количество занятий в неделю                                    | 3              |            |                                |           |

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей **в течение** дня, помимо занятий, организуются другие фор-

мы образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников (таблица 15).

Таблица 15

**Продолжительность и динамика двигательной активности детей в различных формах организованной образовательной деятельности**

| Форма организации                                                               | Возраст детей/<br>Продолжительность                                                                               |                                                      |                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|-----------|
|                                                                                 | 3–4 года                                                                                                          | 4–5 лет                                              | 5–6 лет           | от 6 лет  |
| Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика                                  | 5–7 мин                                                                                                           | 7–10 мин                                             | 10–12 мин         | 10–15 мин |
| Организованная деятельность по физическому развитию детей в бассейне / плавание | до 15 мин (игры в воде)                                                                                           | до 20 мин (упражнения в воде, произвольное плавание) | до 25 мин         | до 30 мин |
|                                                                                 |                                                                                                                   |                                                      | Обучение плаванию |           |
| Физкультурная минутка                                                           | 1–3 мин (в середине занятия статического характера)                                                               |                                                      |                   |           |
| Двигательная разминка                                                           | 10–12 мин (между занятиями в зависимости от их вида и содержания)                                                 |                                                      |                   |           |
| Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна                       | 7–10 мин                                                                                                          | 10–12 мин                                            |                   | 12–15 мин |
| Организованная двигательная активность детей на прогулке                        | 10–12 мин                                                                                                         |                                                      | 12–15 мин         |           |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей                                 | Нерегламентированная ежедневная в утренние часы до занятий, на прогулках, во второй половине дня по желанию детей |                                                      |                   |           |

Для оптимизации двигательной активности детей **в течение недели**, а также с целью обеспечения баланса основных видов движений (далее — ОВД), рекомендовано пользоваться **технологической моделью**, в которой

дается примерный план распределения двигательной активности детей с учетом разнообразия форм физкультурно-оздоровительной работы и возраста детей (таблица 16).

Таблица 16

**Технологическая модель планирования образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников на неделю**

|                                             | Утро                                                                                                              | Прогулка                                                     | Вечер                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Младший и средний дошкольный возраст</b> |                                                                                                                   |                                                              |                                                                                                                                                                                         |
| <b>Понедельник</b>                          | 1. Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика.<br>2. Работа над ОВД.<br>3. Релаксация.                        | 1. Физические упражнения (равновесие).<br>2. Подвижная игра. | 1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна.<br>2. Подвижные игры.<br>3. Физические упражнения со скакалкой (на полу).                                                          |
| <b>Вторник</b>                              | 1. Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика.<br>2. Релаксация.                                              | 1. Физические упражнения (прыжки).<br>2. Подвижная игра.     | 1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна.<br>2. Физические упражнения с гимнастическими палками.<br>3. Подвижные игры.                                                       |
| <b>Среда</b>                                | 1. Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика.<br>2. Подвижная игра, физические упражнения.<br>3. Релаксация. | 1. Физические упражнения (метание).                          | 1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна.<br>2. Один раз в месяц — физкультурный досуг.<br>3. Физические упражнения на ловкость, координацию движений.<br>4. Подвижная игра. |
| <b>Четверг</b>                              | 1. Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика.<br>2. Релаксация.                                              | 1. Физические упражнения (ловкость).<br>2. Подвижная игра.   | 1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна.<br>2. Физические упражнения с мячами, мешочками.<br>3. Подвижная игра.                                                             |
| <b>Пятница</b>                              | 1. Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика.<br>2. Подвижные игры, упражнения.                              | 1. Подвижные игры.<br>2. Физические упражнения (лазание).    | 1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна.<br>2. Подвижная игра, физические упражнения.                                                                                       |

Таблица 16 (окончание)

|                                   | Утро                                                                                                              | Прогулка                                                     | Вечер                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Старший дошкольный возраст</b> |                                                                                                                   |                                                              |                                                                                                                                                                                         |
| <b>Понедельник</b>                | 1. Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика.<br>2. Работа над ОВД.<br>3. Релаксация.                        | 1. Физические упражнения (равновесие).<br>2. Подвижная игра. | 1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна.<br>2. Спортивные игры.<br>3. Физические упражнения со скакалкой.                                                                   |
| <b>Вторник</b>                    | 1. Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика.<br>2. Релаксация.                                              | 1. Физические упражнения (прыжки).<br>2. Подвижная игра.     | 1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна.<br>2. Физические упражнения с палками.<br>3. Спортивная игра.                                                                      |
| <b>Среда</b>                      | 1. Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика.<br>2. Подвижная игра, физические упражнения.<br>3. Релаксация. | 1. Физические упражнения (метание).                          | 1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна.<br>2. Один раз в месяц — физкультурный досуг.<br>3. Физические упражнения на ловкость, координацию движений.<br>4. Подвижная игра. |
| <b>Четверг</b>                    | 1. Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика.<br>2. Релаксация.                                              | 1. Физические упражнения (ловкость).<br>2. Подвижная игра.   | 1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна.<br>2. Физические упражнения с мячами, мешочками.<br>3. Подвижная игра.                                                             |
| <b>Пятница</b>                    | 1. Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика.<br>2. Спортивные игры, упражнения.                             | 1. Спортивные игры.                                          | 1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна.<br>2. Подвижная игра, физические упражнения.                                                                                       |

Технологическая модель, представленная в *таблице 16*, является примерной и позволяет педагогу комплексно оценить возможности распределения видов и форм организации двигательной активности детей в течение недели в соответствии с требованиями Программы. Она может быть изменена (дополнена) в зависимости от конкретных условий, особенностей контингента детей и пр. (на усмотрение педагогов). При ее самостоятельном проекти-

ровании и в ходе дальнейшей реализации следует рассчитывать объем двигательной активности детей в течение дня, недели. В норме физкультурно-оздоровительные мероприятия по приобщению детей к физической культуре (и, соответственно, организация непосредственно двигательной деятельности детей в различных формах) должны занимать условную половину периода бодрствования ребенка во время его пребывания в ДОО.

### 3.3. Организация культурно-досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности

**Культурно-досуговая деятельность** — важная часть системы организации жизни детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и физическое развитие ребенка и основывается на традициях конкретной ДОО. В общепринятом понимании, досуг как деятельность предназначен для интеллектуального, физического, социального развития и активного отдыха людей. Побудительным моментом для него являются культурные потребности личности в познании, творчестве, общении, общественной деятельности, спорте, туризме, различного рода игровых занятиях. При этом досуговая деятельность должна являться результатом свободного выбора занятий и быть продиктована внутренней потребностью человека.

Культурно-досуговая деятель-

ность физкультурно-оздоровительной направленности организуется в различных **формах**, самыми распространенными из которых являются:

— **физкультурный досуг** — занятие, входящее в Программу, подводящее промежуточный итог образовательной работы с детьми за определенный отрезок времени (ориентировочно — за месяц); на физкультурном досуге в основном используются известные детям игры, эстафеты, конкурсы;

— **физкультурный праздник** — день торжества, установленный в честь или память кого-то или чего-нибудь, проводится с использованием подвижных игр, аттракционов, конкурсов, игр соревновательного характера, сюрпризных моментов, подарков и призов;

— **развлечение на спортивную тематику** — соревнование или показательное выступление

спортсменов, сотрудников детского сада, родителей, детей, проводимое в развлекательной форме как в стенах ДОО, так и в ходе экскурсий в спортивные школы, на стадионы и пр. В содержание данного мероприятия необходимо включать различные

конкурсы, игры и вовлекать в них всех присутствующих детей.

В практике работы ДОО могут использоваться разновидности указанных выше массовых форм физкультурно-оздоровительной работы, минимальный перечень которых представлен в *таблице 17*.

Таблица 17

#### Примерное планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий на учебный год

| Форма                              | Название                                                            | Сроки                |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Развлечения на спортивную тематику | Осенняя спартакиада                                                 | Октябрь              |
|                                    | Зимние «Веселые старты»                                             | 2 половина января    |
|                                    | Зимняя спартакиада                                                  | Февраль              |
|                                    | Весенняя спартакиада                                                | 2 половина мая       |
| Физкультурные праздники            | День здоровья                                                       | Осень                |
|                                    | Всероссийский день здоровья (планируется для всех возрастных групп) | 7 апреля             |
|                                    | Летний праздник «Здравствуй, Лето»                                  | Июнь–июль            |
|                                    | Зимний праздник «Зимушка-зима»                                      | Январь–февраль       |
| Физкультурные досуги               | По плану педагогов                                                  | 1 раз в конце месяца |

Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий планируется педагогами (воспитателями, инструкторами по физической культуре, музыкальными руководителями, другими спе-

циалистами) совместно, исходя из текущей работы, времени года, пожеланий родителей, содержания образовательной деятельности в соответствии с Программой.

#### 3.3.1. Организация летней оздоровительной работы в ДОО

Летний оздоровительный период считается особым образовательным периодом со своими подходами к организации, планированию и реализации це-

лей и задач «педагогике лета». В отличие от других уровней общего образования, дошкольное предполагает решение ряда **образовательных задач** в период летних каникул, так как в это время дети

посещают детский сад и, соответственно, получают комплекс педагогических услуг. Не менее важна и **оздоровительная составляющая** деятельности персонала ДОО: проведение закаливающих мероприятий, увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе, использование естественных природных факторов для укрепления здоровья дошкольников. **Интеграция образовательных и оздоровительных задач**, таким образом, должна стать основой планирования работы по физическому развитию дошкольников в летний период.

Многообразные ресурсы летнего оздоровительного периода можно условно разделить на две большие группы: **природные и социальные**. К природным относятся характерные особенности летней погоды, состояние объектов неживой природы, период роста и развития представителей флоры и фауны окружающего мира живой природы. К социальным — определение лета как периода отдыха от обязательной в течение календарного года нагрузки (для взрослых — рабочей, для детей — образовательной). Соединение природной и социальной составляющих позволяет говорить о лете как специфичном времени в жизни ребенка, которое, соответственно, должно быть организовано особым способом.

**Природно-оздоровительные ресурсы.** Состояние окружающей природы летом позволяет использовать этот период,

в первую очередь, как **оздоровительный**. Солнце, воздух и вода — эффективные средства организации закаливающих процедур и лечебно-профилактических оздоровительных мероприятий с дошкольниками. К ним относят:

- солнечные и воздушные ванны в сочетании с оптимальным питьевым режимом;
- водные процедуры на открытом воздухе;
- активные физические упражнения на улице;
- сон на проветриваемых верандах;
- аэрация помещения во время сна;
- дополнительные гигиенические процедуры (мытьё ног, рук по локоть, шей после прогулки);
- организация второго завтрака во время утренней прогулки и др.

Для использования благоприятных погодных условий, естественных природных факторов летом необходимо **увеличить время пребывания детей на свежем воздухе** до максимального: 8–8,5 часов в день. Летом предусматривается:

- прием детей на улице до завтрака;
- организация различных видов детской деятельности и максимального количества педагогических мероприятий на игровых и спортивных площадках территории детского сада;
- сон на свежем воздухе в спе-

циально отведенных местах (верандах);

- организованные выезды (походы) детей на природу с возможностью проведения второго завтрака вне территории детского сада («сухой» паек);
- дополнительная прогулка вечером после ужина, в процессе которой родители (лица, их заменяющие) забирают детей домой и пр.

Во время пребывания детей на свежем воздухе особое внимание следует обратить на организацию **двигательной активности дошкольников**, для повышения которой необходимо предусмотреть:

- использование разнообразных форм организации двигательной деятельности с дошкольниками;
- чередование мероприятий и игр разной степени подвижности в зависимости от особенностей температурного режима;
- использование летних видов спортивных игр и упражнений;
- организацию длительных пеших прогулок и туристических походов;
- проведение коррекционной и профилактической работы (коррекция плоскостопия, профилактика нарушений осанки и т.д.);
- организацию индивидуальной и подгрупповой работы с детьми по развитию основных двигательных навыков.

Целевые прогулки, экскурсии, походы по территории и за пре-

делы территории детского сада в летний период должны быть построены на **интеграции двигательной и познавательной деятельности**, в ходе проведения которых в едином комплексе решаются оздоровительные, познавательные задачи, совершенствуются физические качества и двигательные навыки дошкольников, удовлетворяется потребность детей в общении с взрослыми и сверстниками, развиваются познавательно-исследовательские качества детей. Для правильной организации активного отдыха необходимо в обязательном порядке планировать мероприятия по **предупреждению детского травматизма**. Чтобы прогулка за пределы детского сада стала для воспитанников не только полезной, удивительной, неповторимой, но и безопасной, педагогу необходимо соблюдать следующие основные правила:

- заранее наметить и проверить маршрут будущей прогулки, осмотреть участок, маршрут движения воспитанников с целью их безопасного пребывания за пределами ДОО;
- определить, как можно использовать природные условия для упражнения детей в разных видах движений, где правильно организовать отдых, игру, наблюдение;
- чередовать виды деятельности в зависимости от плана проведения прогулки для предотвращения переутомления, перегрева воспитанников;

- принять во внимание индивидуальные физические возможности всех детей, заранее подготовить детей к прогулке;
- организовывать пешеходные прогулки с детьми, начиная со старшей группы, на расстояние не более 2 км, продолжительностью 25–30 мин в один конец (для подготовительной группы 40–45 мин в один конец);
- осматривать одежду, обувь воспитанников на соответствие погодным условиям перед началом проведения целевой прогулки;
- запастись свежей кипяченой водой в достаточном количестве для питья детям и др.

Таким образом, состояние окружающей природы летом позволяет использовать этот период как оздоровительный за счет:

- использования естественных природных факторов для закаливания детского организма;
- организации различных видов детской деятельности и режимных моментов на свежем воздухе;
- повышения двигательной активности дошкольников на прогулке;
- расширения опыта непосредственного контакта с объектами живой и неживой природы и пр.

**Социально-образовательные ресурсы.** В структуре образовательного года летний период рассматривается как период отдыха от учебной нагрузки. Непосредственно образовательная

деятельность, требующая от детей усиленной умственной нагрузки, в летний период не проводится. Исключение составляют педагогические мероприятия (занятия и другие формы организации детской деятельности) физкультурно-оздоровительного и художественно-эстетического направлений (физическая культура, музыка, художественное творчество). В практике работы принято понятие «**мероприятия эстетически-оздоровительного цикла**», они и проводятся с дошкольниками летом силами инструкторов по физической культуре, музыкальных руководителей, педагогов дополнительного образования, а в случае их нахождения в очередных отпусках — воспитателями групп.

Мероприятия эстетически-оздоровительного цикла в летний период должны носить преимущественно **культурно-досуговый характер**. Один раз в неделю рекомендовано проводить тематические развлечения, например: «Ура, Спортландия!», «Мой веселый звонкий мяч», «Праздник скакалки», «Праздник русской рубашки», «Веселая матрешка», «Вода — источник жизни». Традиционным следует считать проведение летнего спортивного праздника. Физкультурные досуги рекомендуется организовывать еженедельно.

Основными **формами организации двигательной активности** дошкольников летом должны стать: подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы,

физкультурные упражнения, спортивные игры, мастерские «Школа мяча» и «Школа скакалки», игры-эстафеты и пр. При выборе игр, упражнений и других двигательных форм следует учитывать не только возраст, но и индивидуальные особенности, физические силы отдельных детей, степень организованности и дисциплинированности группы, уровень двигательных умений. Физкультурным упражнениям, заданиям для отдельных групп мышц должно быть отведено скромное место. Данные упражнения разрабатываются для детей, у которых нет автоматизированного навыка, на-

блюдается вялость отдельных мышечных групп. Проведение упражнений следует организовывать индивидуально или небольшими подгруппами.

Необходимо также создать **условия** для организации двигательной деятельности детей на прогулке: подготовить необходимое оборудование и инвентарь, которые могут использоваться на улице. Это должно быть физкультурное (спортивное) оборудование и атрибуты для подвижных игр (мячи, кегли, кольцебросы, скакалки, мешочки с песком), которые выносятся на спортивную площадку ежедневно.

### 3.4. Особенности организации РППС

Для эффективной организации физического воспитания дошкольников РППС должна иметь физкультурно-оздоровительную

направленность и быть содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной (таблица 18).

Таблица 18

**Характеристика РППС физкультурно-оздоровительной направленности**

| № п/п | Критерии     | Характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Насыщенность | Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство должно быть оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Это оснащение должно обеспечивать двигательную активность всех воспитанников, в том числе развитие у них крупной и мелкой моторики, возможность участия в подвижных играх и соревнованиях. |

Таблица 18 (продолжение)

| № п/п | Критерии             | Характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.    | Трансформируемость   | Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.    | Полифункциональность | Полифункциональность материалов предполагает:<br>— возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей и т.д.;<br>— наличие полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе физкультурного инвентаря, оборудования, пособий, физкультурных и плоскостных сооружений.<br>Оптимальным для развития двигательной сферы ребенка является многофункциональное модульное спортивно-игровое оборудование (трансформеры). |
| 4.    | Вариативность        | Вариативность среды предполагает:<br>— наличие различных пространств (спортивный зал, бассейн, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая спортивная площадка на территории ДОО), а также разнообразных атрибутов (спортивного инвентаря и оборудования, уличных физкультурно-игровых малых форм и пр.), обеспечивающих свободный выбор детей;<br>— периодическую сменяемость физкультурного оборудования, появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.                                             |

Таблица 18 (окончание)

| № п/п | Критерии     | Характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.    | Доступность  | Доступность среды предполагает:<br>— доступность для воспитанников, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется физкультурно-оздоровительная деятельность;<br>— свободный доступ детей, в том числе детей с ОВЗ, к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям, физкультурным и плоскостным сооружениям, обеспечивающим основные виды двигательной активности;<br>— исправность и сохранность материалов и оборудования;<br>— правильное размещение физкультурно-игрового оборудования в соответствии с техническим паспортом.                                                                                    |
| 6.    | Безопасность | Безопасность среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Физкультурный инвентарь, оборудование должно быть ярким, привлекательным, отвечать санитарно-гигиеническим нормам, требованиям метрологии и стандартизации.<br>Создание безопасной физкультурно-оздоровительной среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками. |

Каждое образовательное пространство, использующееся для организации физического развития дошкольников (спортивный зал, бассейн, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая

спортивная площадка на территории ДОО, групповые участки и пр.), должно быть оснащено необходимым оборудованием и инвентарем (таблица 19).

Таблица 19

**Примерный перечень базового оборудования и инвентаря,  
необходимого для организации физического развития  
дошкольников**

| Название                             | Размер                             | Количество на 30 детей |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------|
| <b>Для спортивного зала</b>          |                                    |                        |
| Скамейки гимнастические              | Длина 2 м, высота 30 см            | 4 шт.                  |
| Стенка гимнастическая                | Высота 2 м                         | 4–12 пролетов          |
| Маты гимнастические                  | 100х200 см                         | 8 шт.                  |
| Лестницы приставные с крючками       | Длина 3–4 м, ширина 80 см          | 3 шт.                  |
| Доски с крючками                     | Ширина 20 см, длина 3–4 м          | 4 шт.                  |
| Щиты баскетбольные                   | 120х80 см.                         | 4 шт.                  |
| Веревки                              | Толщина 25–35 мм, длина 10–15 м    | 2 шт.                  |
| Мячи тяжелые                         | Вес до 1 кг                        | 15 шт.                 |
| Мешочки с песком                     | 150–200 грамм                      | 60 шт.                 |
| Обручи средние                       | Диаметр 55–65 см                   | 30 шт.                 |
| Обручи большие                       | Диаметр 100 см                     | 30 шт.                 |
| Палки гимнастические                 | Длина 80 см, диаметр 2,5–3 см      | 30 шт.                 |
| Шнуры                                | Длина 15–20 м                      | 3 шт.                  |
| Скакалки                             | Длина 120–150 см                   | 50 шт.                 |
| Ленты цветные                        | Длина 60–80 см                     | 60 шт.                 |
| Мячи малые (теннисные)               | Диаметр 6–8 см                     | 30 шт.                 |
| Мячи средние                         | Диаметр 12–15 см                   | 30 шт.                 |
| Мячи большие                         | Диаметр 20–25 см                   | 30 шт.                 |
| Кубики полиэтиленовые                | 5х5 см                             | 60 шт.                 |
| Кубики                               | 10х10 см                           | 30 шт.                 |
| Кубы мягкие                          | 30х30 см<br>40х40 см               | 3 шт.<br>3 шт.         |
| Резинка бельевая тонкая с карабинами | 10 м                               | 1 шт.                  |
| Флажки трех цветов                   | Палка 25–30 см., полотно 20х10 см. | 60 шт.                 |
| Дуги для подлезания                  | 50х50 см<br>60х60 см               | 4 шт.<br>4 шт.         |
| Свистки судейские                    |                                    | 2 шт.                  |
| Секундомер                           |                                    | 1 шт.                  |

Таблица 19 (продолжение)

| Название                                                                       | Размер                        | Количество на 30 детей         |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Рулетка                                                                        | 10 м                          | 1 шт.                          |
| Сетка волейбольная                                                             |                               | 1 шт.                          |
| Мишень для метания (с изображением кругов)                                     | 80х80 см                      | 1 шт.                          |
| Набор «Универсальный» спортивно-игровой                                        |                               | 1 комплект                     |
| Напольная лестница для бега и прыжков                                          |                               | 1 шт.                          |
| Мягкий боулинг (10 кеглей и 2 шара)                                            |                               | 1 комплект                     |
| Универсальный спортивный комплекс                                              |                               | 1 комплект                     |
| <b>Для группового помещения</b>                                                |                               |                                |
| Название                                                                       | Размер                        | Количество                     |
| Стенка гимнастическая                                                          | Высота 1,5–2 м                | 1 шт.                          |
| Ребристая доска                                                                | Длина 2 м, ширина 25–30 см    | 1 шт.                          |
| Руль автомобиля, штурвал корабля и т.п.                                        |                               | По 1 шт.                       |
| Дорожки для подлезания «Радуга» (4 элемента)                                   | От 40х20х35 см до 67х20х50 см | 2 комплекта                    |
| Мячи малые                                                                     | Диаметр 6–8 см                | 2 шт.                          |
| Мячи средние                                                                   | Диаметр 12–15 см              | 2 шт.                          |
| Мячи большие                                                                   | Диаметр 25–35 см              | 2 шт.                          |
| Палки гимнастические                                                           | Длина 80 см, диаметр 2,5–3 см | 6–8 шт.                        |
| Веревочная лестница                                                            |                               | 1 шт.                          |
| Гимнастический мат                                                             | 60х80 см                      | 1 шт.                          |
| Мешочки с песком                                                               | 150–200 г                     | 10 шт.                         |
| Массажные дорожки                                                              | Длина 2 м                     | 2–3 шт.                        |
| Мелкие пособия: «летающие тарелки», обручи, кегли, ленты, флажки, шнур, кубики |                               | По 10 шт. каждого наименования |
| Бубен                                                                          |                               | 1 шт.                          |
| Скакалки                                                                       | Длина 120–150 см.             | 6–8 шт.                        |
| Шапочки для подвижных игр                                                      |                               | По необходимости               |



Таблица 19 (продолжение)

| Название                                                                            | Размер                                                                                                                    | Количество на 30 детей |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Для бассейна</b>                                                                 |                                                                                                                           |                        |
| Название                                                                            | Размер                                                                                                                    | Количество             |
| Спасательные круги                                                                  |                                                                                                                           | 2 шт.                  |
| Поплавки                                                                            |                                                                                                                           | 10 шт.                 |
| Разделительные дорожки                                                              |                                                                                                                           | По 1 шт.               |
| Длинные шесты                                                                       | 40x40 см                                                                                                                  | 1 шт.                  |
|                                                                                     | 50x50 см                                                                                                                  | 1 шт.                  |
|                                                                                     | 60x60 см                                                                                                                  | 1 шт.                  |
| Доски плавательные из полиуретана                                                   | Диаметр 6–8 см                                                                                                            | 2 шт.                  |
| Круги надувные                                                                      | Диаметр 12–15 см                                                                                                          | 2 шт.                  |
| Мячи                                                                                | Диаметр 25–35 см                                                                                                          | 2 шт.                  |
| Радужные обручи                                                                     | Длина 80 см, диаметр 2,5–3 см                                                                                             | 6–8 шт.                |
| Игрушки в виде рыб, крокодилов, черепах                                             | 80x80 см                                                                                                                  | 1 шт.                  |
| Прибор контроля состояния помещения и воды                                          |                                                                                                                           | 1 шт.                  |
| <b>Для спортивной площадки на территории ДОО</b>                                    |                                                                                                                           |                        |
| Название                                                                            | Размер                                                                                                                    | Количество             |
| Полоса препятствий:<br>— стенка для лазания;<br>— лабиринт;<br>— гимнастический бум | — высота 2 м, ширина 1 м;<br>— длина 3 м, ширина 1,5–2 м;<br>— длина 2 м, ширина 10 см, высота над землей не больше 30 см | 2 шт.                  |
| Площадка-трансформер (баскетбол, мини-футбол, пионербол)                            | 10–20 м                                                                                                                   | 1 шт.                  |
| Бадминтон                                                                           |                                                                                                                           | Комплект               |
| Сетка волейбольная                                                                  |                                                                                                                           | 1 шт.                  |
| Городки                                                                             |                                                                                                                           | Комплект               |
| Кольцеброс                                                                          |                                                                                                                           | Комплект               |
| Баскетбольная стойка                                                                |                                                                                                                           | Комплект               |
| Мишень для метания                                                                  |                                                                                                                           | Комплект               |
| Клюшки                                                                              |                                                                                                                           | 6–8 шт.                |

Таблица 19 (окончание)

| Название                                                                       | Размер           | Количество на 30 детей         |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|
| Мячи малые (теннисные)                                                         | Диаметр 6–8 см   | 10 шт.                         |
| Мячи средние                                                                   | Диаметр 12–15 см | 10 шт.                         |
| Мячи большие                                                                   | Диаметр 20–25 см | 10 шт.                         |
| Скакалки                                                                       | Длина 120–150 см | 6–8 шт.                        |
| Мелкие пособия: «летающие тарелки», обручи, кегли, ленты, флажки, шнур, кубики |                  | По 10 шт. каждого наименования |
| Лыжи с мягким креплением                                                       |                  | 10–20 шт.                      |
| Санки                                                                          |                  | 5 шт.                          |
| Велосипеды                                                                     |                  | 5 шт.                          |
| Шапочки для подвижных игр                                                      |                  | По необходимости               |
| <b>Для самостоятельной двигательной деятельности на участке</b>                |                  |                                |
| Название                                                                       | Размер           | Количество                     |
| Бадминтон                                                                      |                  | Комплект                       |
| Кольцеброс                                                                     |                  | Комплект                       |
| Мячи малые (теннисные)                                                         | Диаметр 6–8 см   | 2 шт.                          |
| Мячи средние                                                                   | Диаметр 12–15 см | 2 шт.                          |
| Мячи большие                                                                   | Диаметр 20–25 см | 2 шт.                          |
| Скакалки                                                                       | Длина 120–150 см | 6–8 шт.                        |
| Мелкие пособия: «летающие тарелки», обручи, кегли, ленты, флажки, шнур, кубики |                  | По 10 шт. каждого наименования |
| Шапочки для подвижных игр                                                      |                  | По необходимости               |

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Глоссарий терминов и понятий

**Гимнастика пробуждения после дневного сна** — комплекс упражнений, который содействует постепенному переходу организма от состояния сна к бодрствованию, повышает эмоциональный и мышечный тонус, способствует эффективному закаливанию, хорошо сочетается с водными процедурами.

**Двигательная деятельность дошкольника** — разнообразные целенаправленные движения, обращенные на физическое развитие ребенка, средство разностороннего развития детей.

**Двигательное действие** — целенаправленный двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи.

**Двигательный навык** — законченное сложно координированное действие, включающее выполнение закрепленных в определенной последовательности простых двигательных актов с некоторым уровнем автоматизма.

**Двигательный режим** — часть общего режима дня дошкольника, регламентирующая активную мышечную деятельность, включая занятия физическими упражнениями, прогулки и др.

**Двигательное умение** — способность без автоматизма управлять движениями.

**Релаксация** — использование особых упражнений, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, туловища. Они позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для последующей деятельности и естественной речи.

**Утренняя гимнастика** — комплекс ОРУ, направленный на повышение функциональной активности жизнеобеспечивающих систем организма. Упражнения нормализуют общий и эмоциональный тонус организма, улучшают функции систем внешнего дыхания и кровообращения, активизируют обмен веществ. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака (в летнее время на свежем воздухе, зимой — в помещении).

**Физическая культура** — часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности.

**Физическая подготовленность дошкольника** — уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного

выполнения данного вида деятельности; отражает результат индивидуального физического развития ребенка.

**Физические упражнения** — движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

**Физическое воспитание дошкольника** — педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, совершенствование двигательных навыков и управление развитием физических качеств ребенка. В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового).

**Физическое развитие дошкольника** — динамический процесс изменения форм и функций организма и биологического созревания ребенка под воздействием условий жизни и воспитания в данный конкретный момент времени.

**Физкультурная минутка** — комплекс специальных упражнений и игровых заданий для отдельных групп мышц. Физкультминутка проводится на занятиях малоподвижного характера с целью освобождения от мышечного и умственного напряжения, создания положительных эмоций, подъема активности детей.

**Двигательная разминка** — перерыв между занятиями, во время которого проводятся игры, игровые задания, комплексы упражнений. Двигательная разминка необходима для снятия у детей эмоционального напряжения и утомления, сформировавшегося в процессе занятий с умственной нагрузкой, для повышения двигательной активности детей.

**Физкультурное образование** — система подготовки преподавателей физического воспитания и преподавателей-тренеров (по видам спорта) для учебных заведений всех типов, физкультурно-спортивных организаций, учреждений и др., отрасль педагогического образования.

**РППС физкультурно-оздоровительной направленности** — система материальных объектов (физкультурный инвентарь, оборудование, пособия, спортивные и плоскостные сооружения), необходимая для организации двигательной и оздоровительной деятельности дошкольников.

**Коррекционно-оздоровительная работа** — это дополнительная к основному образовательному процессу деятельность, способствующая более эффективному развитию ребенка, раскрытию и реализации его способностей в различных сферах.

**Физкультурно-образовательная работа** — это работа по физическому обучению и воспитанию ребенка в различных формах и образовательных областях: игровой, исследовательской, коммуникативной, трудовой, музыкальной и пр.

**Специальная терминология, используемая на занятиях  
по физическому развитию дошкольников**

**Исходные положения**

**Исходное положение** (и.п.) — положение тела или отдельных его частей, из которого выполняется упражнение.

**Стойки**

- Основная (строевая) стойка — пятки вместе, носки врозь (слегка разведены в стороны на ширину стопы).
- Стойка ноги врозь — ноги расставлены на шаг (ширину плеч), носки слегка разведены в стороны.
- Узкая стойка ноги врозь — ноги расставлены на расстояние вдвое меньшее, чем в стойке ноги врозь (на ширину ступни), носки слегка разведены в стороны (узкая дорожка).
- Широкая стойка ноги врозь — ноги расставлены шире плеч, носки слегка разведены в стороны.
- Сомкнутая стойка (ноги вместе) — ступни (стопы) сомкнуты (пятки и носки вместе).
- Стойка скрестно правой (левой) ногой — правая (левая) нога находится перед левой (правой) скрестно и касается колена опорной ноги, ступни поставлены параллельно (на расстоянии 10–15 см).
- Стойка ноги врозь правой (левой) ногой — правая (левая) нога на шаг (ширину плеч) впереди левой (правой), носки слегка разведены в стороны.
- Узкая стойка ноги врозь правой (левой) — ноги расставлены на расстояние плеч, правая (левая) нога находится впереди.
- Широкая стойка ноги врозь правая (левая) — ноги максимально разведены (шире плеч), правая (левая) нога находится впереди, носки слегка разведены в стороны. Эта стойка может быть выполнена прыжком и отставлением одной ноги.
- Стойка в линию правой (левой) ногой — одна ступня впереди другой, касаясь пяткой носка.
- Стойка на правой (левой) ноге — стойка на одной ноге.
- Стойка на коленях — колени, голени и носки опираются о пол (снаряд) всей длиной, носки вытянуты.
- Стойка на правом (левом) колене — правая (левая) нога коленом, голенью, носком опирается о пол, левая (правая), согнутая в колене, выставлена вперед.

**Седы**

- Сед — положение «сидя на полу» (снаряде), ноги прямые, носки сомкнуты и оттянуты, руки касаются опоры, упор рук сзади.

- Сед ноги врозь — положение сидя, ноги расставлены в стороны на 30–40°, носки оттянуты, упор рук сзади.
- Сед на пятках — положение «сидя» на обеих пятках, голени и носки опираются о пол, туловище держится вертикально, руки на поясе.
- Сед на бедре — тяжесть тела находится на правом (левом) бедре согнутой ноги, левая (правая) нога прямая, руки подняты в левую (правую) сторону.
- Сед, согнув ноги в коленях — ноги согнуты в коленях, ступни сомкнуты на полу, спина прямая, руки на поясе.
- Сед ноги скрестно правой (левой) ноги — ноги «по-турецки» согнуты в коленях, правая (левая) нога на левой (правой), руки на поясе, спина прямая.
- Сед на скамейке продольно — положение сидя на скамейке спиной к длинной стороне, ноги согнуты, ступни на полу, упор кисти на заднем краю скамейки.
- Сед на скамейке поперечно — положение сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, ступни на полу, руки на поясе.
- Сед упор сзади на предплечьях — положение сидя, опора на предплечья, носки оттянуты.

**Приседы**

- Присед — полное сгибание ног, опора на носках, колени в стороны, положение рук любое, выполняется из основной стойки.
- Полуприсед — приседание, выполняемое на половину амплитуды, опора на носках, руки вперед.
- Присед на всей ступне — полное сгибание ног, опора на всей ступне, колени в стороны, выполняется из положения узкая стойка ноги врозь.
- Полуприсед с наклоном — приседание на половину амплитуды, туловище наклонено вперед, руки отведены назад (образный термин «старт пловца»).

**Выпады**

- Выпад правой (левой) ногой — выставление правой (левой) ноги вперед с одновременным сгибанием ее таким образом, чтобы колено находилось на уровне носка, левая (правая) нога прямая (носок слегка развернут наружу), туловище поддерживается вертикально, голова прямо, руки на поясе.
- Глубокий выпад правой (левой) ноги — выставление правой (левой) ноги вперед с максимальным разведением ног.

**Упоры**

- Упор присев — присед, колени вместе, руки опираются о пол около носков спереди-снаружи, голова держится прямо.

- Упор на коленях — туловище опирается на кисти рук и колени, носки вытянуты (положение «на четвереньках»), голову вперед.
- Упор на носках — туловище опирается на кисти рук и носки ног (положение «по-медвежьи»), голову вниз.
- Упор на правом (левом) колене — не опорная нога отведена назад.
- Упор лежа — положение лежа, грудью к опоре, опора на руки и носки ног, угол между туловищем и плоскостью опоры менее 45°.
- Упор лежа на предплечьях — положение лежа, грудью к опоре, опора на предплечья и ноги, носки оттянуты, голова прямо.
- Упор лежа сзади — туловище обращено к опоре спиной, опора на руки, носки оттянуты.
- Упор лежа сзади на предплечьях — туловище обращено к опоре спиной, опора на предплечья и ноги, носки оттянуты, голова прямо.
- Упор лежа правым (левым) боком — опора на одну руку и носки, туловище обращено боком к опоре, другая рука вытянута вдоль туловища.

### **Наклоны**

- Наклон — сгибание туловища в тазобедренных суставах с полной амплитудой, руки касаются пола около носков.
- Наклон, прогнувшись — наклон вперед с прогнутым туловищем, руки в стороны, голова приподнята.
- Наклон вперед-книзу — туловище наклонено под углом 45° к полу.
- Наклон назад — прогибание туловища назад.
- Наклон прямого туловища — наклон вперед, туловище сохраняет прямое положение.
- Наклон в широкой стойке прямого туловища — наклон вперед прямым туловищем, руки в стороны, смотреть вперед.
- Наклон вправо (влево) — сгибание туловища в правую (левую) сторону, смотреть вперед.
- Пружинающий наклон — наклон вперед, выполняемый несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между наклонами.
- Наклон расслабленно — наклон, при котором тело без напряжения, как бы падая, сгибается вперед (или в другом направлении).

### **И.п. лежа**

- Лежа на спине — прямые ноги сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Чтобы занять это положение, необходимо сначала сесть, а затем лечь.
- Лежа на животе (груди) — прямые ноги сомкнуты, носки вытянуты, согнутые руки касаются опоры, ладони лежат перед собой одна

на другой.

- Лежа на животе, прогнувшись — тело максимально прогнуто, руки вытянуты вверх-наружу, ноги и голова приподняты.
- Лежа левым боком с опорой предплечьем, правую руку в сторону — ноги сомкнуты, опора на левое предплечье.
- Стойка на лопатках — из положения лежа на спине, вдоль туловища ладонями к полу, прогибаясь, поднять ноги и таз, упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, подавая таз вперед, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх.

### **И.п. рук**

- Руки вниз — руки опущены вдоль туловища, кисти обращены ладонями внутрь, пальцы согнуты, плечи отведены слегка назад.
- Руки вперед — руки подняты на высоту плеч, параллельно друг другу, кисти в продолжение предплечий, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу внутрь.
- Руки вверх — руки подняты вверх, параллельно друг другу и отведены до отказа, ладони обращены внутрь, голова приподнята настолько, чтобы можно было видеть кисти рук.
- Руки назад — руки отведены назад до отказа, параллельно друг другу, ладонями внутрь.
- Руки в стороны — руки подняты на высоту плеч и составляют с ними одну прямую линию, ладони обращены книзу.
- Руки на пояс — кисти рук опираются на гребни подвздошных костей четырьмя пальцами, обращенными вперед, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.
- Руки к плечам — сильно согнутые в локтях руки касаются пальцами середины отведенных назад плеч. Локти у туловища (не выходят из одной плоскости с туловищем).
- Руки на голову — повернутые вниз ладони кладутся на голову, пальцы и кисти вытянуты, локти отведены назад.
- Руки за голову — руки согнуты в локтях, пальцы касаются затылка, локти приподняты и отведены назад, ладони обращены вперед.
- Руки над головой — согнутые руки подняты вверх, пальцы сцеплены в «замок» над головой.
- Руки перед грудью — согнутые в локтях руки подняты так, чтобы кисти были продолжением уровня предплечий, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч, пальцы обеих рук не соприкасаются.
- Руки за спину — согнутые в локтях руки, предплечья отведены за спину так, что пальцы касаются локтей, а руки касаются спины.
- Руки за спину, кисти в «замок» — руки слегка согнуты в локтях, кисти соединены, повернуты ладонями наружу.

### **Положение кисти**

- Кисть в кулаке (кулаках) — пальцы сжаты в кулак (указать, куда обращены пальцы).
- Пальцы врозь — пальцы с силой разведены друг от друга.
- Сгибание и разгибание пальцев — сгибание и разгибание с силой и одновременно.

### **Движения руками и ногами**

- Мах — резкое движение рукой или ногой в каком-либо направлении с полной амплитудой.
- Одновременно — движения двумя ногами (руками) выполняются в одно и то же время.
- Поочередно — движения совершаются сначала одной ногой (рукой), а затем другой.
- Последовательно — движения совершаются одно за другим, с отставанием одной ноги (руки) от другой на половину амплитуды.

### **Упражнения с предметами**

#### **Гимнастическая палка**

- Обычный хват (сверху) — палка удерживается внизу руками (хватом сверху) на расстоянии ширины плеч, тыльной стороной вперед.
- Обычный хват (снизу) — палка удерживается внизу руками на расстоянии ширины плеч (хватом, образуемым после поворота рук наружу, ладони обращены вперед).
- Разный хват — палка удерживается внизу руками на расстоянии ширины плеч (одна рука в хвате сверху, а другая в хвате снизу).
- Широкий хват — палка удерживается внизу руками за концы палки.
- Узкий хват — палка удерживается внизу руками, большие пальцы касаются друг друга.
- Палку на грудь — палка удерживается согнутыми руками и касается груди.
- Палку вперед-вверх — палка удерживается за концы поднятыми руками.
- Палку вперед — палка удерживается прямыми руками на уровне груди.
- Палку за голову — палка удерживается согнутыми руками и серединой касается сзади шеи.
- Палку на лопатки — палка удерживается ниже плеч согнутыми руками, касается лопаток.
- Палку вертикально перед собой — предварительно перевернутая палка находится между предплечьями.
- Палку назад — палка удерживается руками, отведенными назад до отказа.

- Палка внизу-сзади — палка удерживается руками и касается бедер сзади.
- Палку за спину (на поясницу) — палка удерживается согнутыми в локтях руками и касается поясницы.
- Палку к плечу (при передвижениях) — палка удерживается у правого плеча большим и указательным пальцами, остальные пальцы поддерживают ее снизу.

#### **Короткая скакалка**

*Основная стойка* — положение стоя (соответствует основной стойке без предмета), руки слегка согнуты в локтевых суставах, предплечья несколько отведены вперед и в стороны, кисти повернуты пальцами вверх, скакалка впереди или сзади. Для определения положения занимающегося в и.п. употребляется термин «стойка» и положение скакалки. Например: «стойка, скакалка сзади (спереди)».

При выполнении упражнений используются скакалки разной длины. Специфичность этого предмета позволяет придать ей различную форму. При описании упражнений длину скакалки, если она сложена вдвое или вчетверо, указывать обязательно. Хват за концы двумя руками не указывается. Любой другой способ удержания скакалки указывать дополнительно. Например: «скакалка, сложенная вдвое, в правой руке впереди, свободный конец касается пола».

*Круги и махи скакалкой*, сложенной вдвое, одной рукой или держа за концы обеими руками. Махи и круги выполняются в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях.

Круги и махи скакалкой делятся на *большие* (выполняемые движением в плечевом суставе), *средние* (в локтевом), и *малые* (кистью). Если круги выполняются одной рукой, необходимо указать, какой.

*Вращение скакалки скрестно или петлей* — выполняется в основном движением в лучезапястном суставе, руки скрестно так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше уровня тазобедренных суставов.

*Перевод скакалки* применяется для изменения направления вращения скакалки. Различают:

а) крутом одной рукой назад из положения «скакалка спереди» или вперед из положения «скакалка сзади»;

б) дополнительным махом в боковой или лицевой плоскости с последующим поворотом;

в) перемахом через голову вперед или назад;

г) крутом — двумя руками во время поворотов.

После перевода должны следовать либо прыжки через скакалку, либо повороты или подобные движения, т.е. необходимо избегать остановок движения скакалки.

**Приложение 3**  
**Акт испытания физкультурного оборудования**

Утверждаю:  
Заведующая ДОО

\_\_\_\_\_  
(подпись, ФИО)

**Акт испытания гимнастических снарядов и физкультурного оборудования** от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

\_\_\_\_\_  
(наименование учреждения)

Мы, нижеподписавшиеся члены комиссии в составе:

- заместителя заведующей \_\_\_\_\_ (ФИО),
- инструктора по физической культуре \_\_\_\_\_ (ФИО),
- старшей медсестры \_\_\_\_\_ (ФИО),
- старшего воспитателя \_\_\_\_\_ (ФИО),

составили настоящий акт в том, что «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года нами были проведены технические испытания на предмет готовности гимнастических снарядов и физкультурного оборудования к новому учебному году.

| № п/п | Наименование                                                                                                            | Единица измер. | Испытание                                           | Кол-во |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------|--------|
| 1.    | Физкультурный комплекс (комбинированная установка для подвесных снарядов: веревочная лестница, трапеция, канат, кольца) | Комплект       | Груз 100 кг в течение 30 с: изменений не обнаружено | 8      |
| 2.    | Гимнастическая стенка (5 пролетов)                                                                                      | Шт.            | Груз 100 кг: прогиб жерди составил 52 мм            | 2      |
| 3.    | Приставная доска                                                                                                        | Шт.            | Груз 100 кг: прогиб доски составил 25 мм            | 2      |
| 4.    | Гимнастическая скамейка                                                                                                 | Шт.            | Груз 100 кг: прогиб доски составил 25 мм            | 6      |
| 5.    | Стойка для прыжков в высоту                                                                                             | Шт.            |                                                     | 2      |
| 6.    | Кубы полые деревянные (40х40 см)                                                                                        | Шт.            |                                                     | 5      |
| 7.    | Батут                                                                                                                   | Шт.            | Груз 135 кг: прогиб сетки 68 мм                     | 1      |
| 8.    | Велотренажер                                                                                                            | Шт.            |                                                     | 1      |
| 9.    | Тренажер «Кавказец»                                                                                                     | Шт.            |                                                     | 2      |

В ходе испытания было установлено, что гимнастические снаряды и физкультурное оборудование технически соответствует установленным нормам и исправно.

Подписи

**Приложение 4**  
**Акт на разрешение проведения НОД по физическому развитию**

Утверждаю:  
Заведующая ДОО

\_\_\_\_\_  
(подпись, ФИО)

**Акт на разрешение проведения НОД по физическому развитию в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне**

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

\_\_\_\_\_  
(наименование учреждения)

Мы, нижеподписавшиеся члены комиссии в составе:

- заместителя заведующей \_\_\_\_\_ (ФИО),
- инструктора по физической культуре \_\_\_\_\_ (ФИО),
- старшей медсестры \_\_\_\_\_ (ФИО),
- старшего воспитателя \_\_\_\_\_ (ФИО),

составили настоящий акт в том, что инвентарь, оборудование спортивного зала, спортивной площадки и бассейна соответствует техническим и санитарным нормам, требованиям охраны жизни и здоровья детей.

НОД по физическому развитию детей дошкольного возраста проводить в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне разрешается.

Подписи

## Приложение 5

### Инструкции по технике безопасности

#### Инструкция по технике безопасности для проведения НОД по физическому развитию с детьми дошкольного возраста

##### Общие требования безопасности

К НОД по физическому развитию допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр.

Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- при выполнении упражнений без разминки.

В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи пострадавшим.

##### Требования безопасности перед началом НОД по физическому развитию

Надеть спортивную форму и обувь на резиновой подошве.

Провести разминку.

##### Требования безопасности во время НОД по физическому развитию

При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы не было столкновений.

Не выполнять упражнения на гимнастическом оборудовании с влажными руками.

При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.

##### Требования безопасности в аварийных ситуациях

При получении ребенком травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать детей из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

##### Требования безопасности по окончании НОД по физическому развитию

Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### Инструкция по технике безопасности для проведения НОД с мячами

Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (тренировочный костюм или майка, трусы, кеды, кроссовки, тапочки на резиновой подошве).

Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой или иметь роговую оправу.

Во время занятия необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания инструктора по физической культуре (педагога).

Занятия должны проходить на сухой площадке.

Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены.

#### Инструкция по технике безопасности для проведения НОД с бегом, метанием, прыжками

1. В зонах безопасности при беге и прыжках не должно быть посторонних предметов.

2. Бег на спортивной площадке проводится только по часовой стрелке.

3. Выполнять прыжки в длину можно только после того, как песок в яме будет перекопан.

4. Выполнять прыжки в высоту необходимо хорошо разученным способом и только в специальных местах (прыжковая яма).

5. Во избежание столкновений во время прыжков необходимо подождать, когда место приземления будет свободно.

6. Во время занятий по метанию нужно следить, чтобы в зоне падения снарядов никто не находился. Необходимо исключить встречное метание.

7. Следует избегать проведения занятий в жаркую погоду при прямых солнечных лучах. В это время лучше заниматься в парке, в лесу.

#### Инструкция по технике безопасности для проведения НОД по гимнастике

1. Входить в зал разрешается только в присутствии педагога.

2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

3. Устанавливать и переносить снаряды в зале разрешается только по указанию педагога.

4. При выполнении упражнений необходимо обеспечить страховку и самостраховку.

5. Выходить из зала во время занятий можно только с разрешения педагога.

6. В зале запрещается заниматься на снарядах без педагога.

### Инструкция по технике безопасности для проведения НОД по лыжной подготовке

1. Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям. Ботинки должны быть свободными, сухими, мягкими. Необходимы: лыжный или трикотажный костюм с начесом, теплое нижнее белье, плавки, лыжная шапочка, варежки, теплые шерстяные носки.

2. Длина лыж должна соответствовать росту ребенка с вытянутой вверх рукой (пластиковые лыжи могут быть немного короче). Лыжные палки должны доходить до уровня подмышки ребенка.

3. При передвижении с лыжами в руках их необходимо нести под мышкой или на плече. Если палки отсоединены от лыж, то их надо нести в вертикальном положении острием вниз.

4. Лыжные палки на всех спусках надо держать сзади, не опуская в снег.

5. Спуски со склонов разрешается осуществлять только поочередно.

6. Не следует обгонять друг друга на узких дорогах, останавливаться и стоять на трассе (лыжне) спуска, так как это может привести к столкновениям. При падении на спуске нельзя выдвигать палки вперед.

7. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону, из положения присев.

8. Меры предупреждения обморожения во время занятий на лыжне:

- одежда занимающегося должна соответствовать погоде;
- не заниматься на лыжах при температуре ниже минус 14°С, а также при сильном штормовом ветре;
- предельная температура воздуха для занятий на лыжах от 5°С до 12°С мороза в зависимости от силы ветра;
- при обморожении пораженное место нужно накрыть чистой сухой мягкой тканью (шерстяной) и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения;
- нельзя растереть обмороженные участки тела снегом.

### Медико-педагогический мониторинг ИФРР

Методика медико-педагогического обследования ИФРР основана на **индивидуально-дифференцированном подходе** и может быть использована для диагностики физического развития любого ребенка — и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со «средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. В связи с этим методика оценки уровня ИФРР имеет следующие **отличительные особенности**:

- не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией среднестатистических данных достижений;
- позволяет фиксировать актуальный индивидуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;
- учитывает зону ближайшего развития ребенка;
- позволяет рассматривать весь период развития ребенка, от поступления в ДОО до выпуска в школу, как единый процесс, при этом учитывает возрастные особенности, опираясь на оценку индивидуальных изменений деятельности дошкольника;
- учитывает представленные в Программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- может быть применима для обследования ИФРР детей младшего школьного возраста.

Медико-педагогический мониторинг ИФРР представляет собой **комплексное обследование** физического развития ребенка-дошкольника и отражает степень овладения им двигательными навыками и развития его физических качеств. Обследование в рамках мониторинга проводится дважды в год — в начале (сентябре) и конце (мае) каждого образовательного года.

Для обеспечения объективности обследования необходимо соблюдать следующие **условия**:

- 1) методы и средства должны соответствовать критериям стандартизации (информативность, наличие систем оценки, надежность, стандартность условия проведения);
- 2) тестовые игровые задания должны быть простыми и доступными возможностям детей дошкольного возраста;
- 3) следует исключить (по возможности) влияние предыдущего двигательного опыта ребенка и морфофункциональных особенностей его развития;



4) тесты должны быть применимыми для массового мониторинга в любых условиях внешней среды и не требовать дорогостоящего инвентаря и оборудования.

Для повышения объективности данных обследование ИФРР должно проводиться в одинаковых условиях. Если оно проводилось в первый раз в сентябре на улице, то и повторное обследование ИФРР осуществляется там же в мае. Целесообразно проводить обследование в первой половине дня с 9.00 до 11.00, так как в это время у детей наблюдается максимальная физическая активность.

Результаты обследования оформляются в виде **протоколов**. Такой вид фиксации помогает неоднократно возвращаться к начальным результатам, сравнивать и анализировать их. Методика обследования ИФРР состоит из трех **блоков** (и трех протоколов соответственно):

**Блок 1. Физическое развитие** (протокол 1). Содержит общую информацию о ребенке.

**Блок 2. Индивидуальное развитие физических качеств и двигательных навыков** (протокол 2). В него вносятся количественные и качественные результаты игровых тестов.

**Блок 3. Результаты диагностики ИФРР** (итоговый протокол 3). Протокол № 3 заполняется только после повторного проведения диагностики (в конце года), так как при первоначальной диагностике сравнивать результат не с чем.

Таким образом, сама педагогическая диагностика оформляется в виде двух протоколов. Итоговый протокол (третий) дает полную информацию об индивидуальном физическом развитии каждого ребенка в течение всего времени посещения им ДОО. Три протокола образуют **паспорт ИФРР**.

Опишем подробнее содержание каждого блока методики обследования ИФРР.

### Блок 1. Физическое развитие (протокол 1)

Как правило, в основе объективной оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела и пр. Именно поэтому протокол 1 содержит, наряду с **общей информацией о ребенке** (фамилия, имя и отчество ребенка [далее — **ФИО**], пол, дата рождения), показатели роста, веса, характеристики осанки, оценку свода стопы, номер физкультурной группы, а также медицинские рекомендации врача, статус ОВЗ, прочее. Для примера приведем электронный вариант *протокола 1*.

Поиск и просмотр общей информации | Ввод показателей и просмотр результатов | Информация по каждому ребенку

Создать запись/перейти к записи

Дата: 15.02.2016 | Группа: Улыбка | Перейти

Перейти к записи

Дата: 15.02.2016 | Группа: Улыбка | Перейти

Общая информация

Инструктор: Сафина Инна Леонидовна | Группа: Улыбка

Воспитатель: Измова Людмила Андреевна | Дата: 15.02.2016

| ФИО                        | Дата рождения | Пол | Рост | Вес | Тип конституции | Осанка | Свод стопы | Физ. группа      | Примечание |
|----------------------------|---------------|-----|------|-----|-----------------|--------|------------|------------------|------------|
| Иванова Светлана Сергеевна | 05.06.2006    | Ж   | 124  | 26  | М               | Н      | Норма      | Основная         |            |
| Степин Степан Леонидович   | 01.02.2006    | М   | 131  | 30  | М               | Н      | Полная     | Подготовительная |            |

**Врачебный контроль**, включающий в себя антропометрические данные (рост, вес; группу здоровья, физкультурную группу, описание нарушений развития при их наличии и пр.), в нашем случае является традиционным, поэтому на нем останавливаться мы не будем. Эту часть протокола может заполнить медицинский работник ДОО либо воспитатель (инструктор по физической культуре) на основании медицинской карты ребенка.

Для педагога важным может быть определение типа конституции ребенка с целью формирования индивидуального маршрута его физического развития, в том числе для составления рекомендаций родителям, так как многие дети в дошкольном возрасте уже посещают различные кружки и секции спортивной направленности в системе дополнительного образования.

### Блок 2. Индивидуальное развитие физических качеств и двигательных навыков (протокол 2)

Исторически сложилось, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Однако ценность таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Именно поэтому для объективной оценки физического развития морфологические параметры следует рассматривать совместно с показателями функционального состояния.

Оценка уровня развития физических качеств ребенка, его двигательных навыков для нас имеет большое значение. Как правило, она базируется на анализе результатов различных тестов, в основе которых лежат двигательные задания, при этом **тестируемые показатели** очень разнообразны.

В разное время различные авторы предлагали для оценки ИФРР использовать от 1–2 до 15 и более тестируемых показателей. Многие считают наиболее важными тестовые задания, связанные с проявлением общей (аэробной) выносливости. Результаты этих испытаний предлагаются в качестве интегрального показателя уровня ИФРР

детей дошкольного возраста (Е.Г. Леви-Гориневская, Э.С. Вильчковский и др.).

На протяжении ряда лет исследователи стремятся разработать тесты, определяющие уровень ИФРР и доступные для использования в ДОО (Л.И. Пензулаева, Г.П. Юрко, Е.Я. Бондаревский, Ю.В. Демьяненко, Ю.Н. Салямин, Т.С. Грядкина, Н.А.Ноткина; Е.Е. Романова и др.). Большинство авторов, изучающих физическое развитие детей, являются сторонниками **комплексного подхода** к этой оценке. При этом имеются расхождения относительно количества и качества необходимых показателей, а также до настоящего времени нет четкости и единства методик обследования.

Практика показывает, что основная трудность при разработке теста — это отсутствие фундаментальных зависимостей, связывающих показатели физического развития с другими характеристиками жизнедеятельности ребенка, и, как следствие, отсутствие четких критериев, которым должен соответствовать тест.

На основе анализа литературных источников и данных опроса инструкторов по физической культуре ДОО нами выявлены наиболее популярные тестовые задания, встречающиеся у известных исследователей ИФРР, с одной стороны, и в практике работы ДОО, с другой.

#### Популярность тестовых заданий по оценке ИФРР

| Название теста                       | Популярность у исследователей ИФРР, % | Популярность в ДОО, % |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| <b>1) Бег 10 м с хода</b>            | <b>50,4</b>                           | <b>75,6</b>           |
| 2) Бег 30 м с высокого старта        | 54,5                                  | 2,7                   |
| <b>3) Бег 300 м</b>                  | <b>65</b>                             | <b>83,7</b>           |
| <b>4) Прыжок в длину с места</b>     | <b>86,3</b>                           | <b>78,3</b>           |
| 5) Бросок мяча весом 1 кг стоя       | 18,1                                  | 16,2                  |
| 6) Бросок мяча весом 1 кг сидя       | 13,6                                  | 0                     |
| <b>7) Метание на дальность</b>       | <b>61,3</b>                           | <b>76</b>             |
| 8) Метание в цель                    | 13,6                                  | 48,6                  |
| 9) Челночный бег 3х10 м              | 45,4                                  | 8,1                   |
| 10) Бег змейкой 10 м                 | 11,3                                  | 0                     |
| 11) Бег змейкой 2х5 м                | 2,2                                   | 0                     |
| 12) Прыжок в длину с разбега         | 15,0                                  | 43,2                  |
| <b>13) Прыжок в высоту с разбега</b> | <b>43,1</b>                           | <b>70,2</b>           |
| 14) Лазание                          | 6,8                                   | 0                     |
| 15) Гибкость                         | 50                                    | 0                     |
| 16) Становая динамометрия            | 18,1                                  | 0                     |

| Название теста                   | Популярность у исследователей ИФРР, % | Популярность в ДОО, % |
|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| 17) Кистевая динамометрия        | 25                                    | 18,9                  |
| 18) Подъем ног лежа              | 4,5                                   | 18,9                  |
| 19) Подъем туловища              | 27,2                                  | 0                     |
| <b>20) Полоса препятствий</b>    | <b>11,3</b>                           | <b>76</b>             |
| 21) Прыжки со скакалкой          | 4,5                                   | 0                     |
| 22) Статическое равновесие       | 3,3                                   | 18,9                  |
| 23) Вис на согнутых руках        | 18,1                                  | 48,6                  |
| 24) Самостоятельная деятельность | 0                                     | 8,1                   |
| 25) Знание подвижных игр         | 0                                     | 8,1                   |

Анкетирование инструкторов по физической культуре и воспитателей ДОО показало, что большинство из них использует в своей работе 6 тестов:

- бег 10 м с хода;
- бег 300 м;
- метание на дальность;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту с разбега;
- полоса препятствий.

Сравнительные данные показывают, что практические работники в основном опираются на условия образовательной организации, в которой они работают, в то время как многие исследователи ИФРР выбирали ту батарею тестов, которая в большей степени отвечала теме их исследования. Таким образом, оба варианта являются субъективными, поэтому выбор батареи тестов остается в компетенции педагогов, которые при их составлении должны руководствоваться *моделью 1* «Требования к диагностике оценки ИФРР дошкольного возраста».

Предлагаем описание некоторых **тестовых заданий**, которые в комплексе позволяют оценить уровень ИФРР в соответствии с требованиями к результатам освоения Программы. Все они проходят **в форме игровых тестов**, подробная технология проведения которых будет описана ниже.

**Челночный бег 3х10 — игровой тест «Помоги бельчатам запастись шишками на зиму»:** определение способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, **скоростно-силовые параметры**, координацию и ловкость ребенка.

## Требования к диагностике оценки ИФРР дошкольного возраста



**Прыжок в длину с места — игровой тест «Кенгуру»:** определение скоростно-силовых и координационных способностей ребенка, а также концентрации внимания.

**Бег на выносливость — игровой тест «Леопард»:** определение выносливости по результату непрерывного бега в равномерном темпе до остановки по желанию ребенка. Отвечает требованиям по выявлению аэробно-анаэробных возможностей, кардио-респираторной и гормональной систем организма, работы мышц ног и туловища.

**Бросок мяча массой 1 кг — игровой тест «Силачи»:** определение уровня физического развития детей, их ориентировочных реакций и координационных способностей в броске набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Характеризует работу в силовом режиме мышц рук и плечевого пояса (пояса верхних конечностей).

**Тест на гибкость — игровой тест «Акробат»:** определение подвижности позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Наклон вперед, стоя на тумбе. И.п. (приложение 2) — сомкнутая стойка, пальцы ног на уровне края тумбы. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, фиксируя положение пальцев рук на шкале тумбы (или измеряется линейкой, сантиметровой лентой). Задержаться в этом положении 3 секунды, затем отметить результат.

**Ведение мяча — игровой тест «Мой веселый, звонкий мяч».** На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. В итоге осваивается ведение мяча с обычным отскоком

по прямой, с изменением направления, а также при противодействии другого игрока. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча ребенок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

В качестве **тестируемых показателей**, необходимых для оценки уровня ИФРР по результатам освоения Программы, нами выбраны следующие **семь**:

— **скорость** — способность выполнять двигательные действия в минимальный срок (*быстрота* — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление);

— **сила рук (мышечная сила)** — способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения (*динамическая мышечная сила* — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела);

— **выносливость** — способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности (*аэробная выносливость* — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению; *скоростная выносливость* — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках; *силовая выносливость* — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера; *скоростно-силовая выносливость* — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью);

— **гибкость** — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок;

— **ловкость** — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия;

— **координация** — процесс согласования активности мышц тела, направленный на успешное выполнение двигательной задачи;

— **самостоятельная деятельность**; позволяет охарактеризовать полученные ребенком умения и навыки в использовании физкультурного инвентаря и оборудования (*знание подвижных игр* — игровая деятельность ребенка-дошкольника определяется знанием и умением проводить со сверстниками подвижные игры).

Данные по каждому из семи показателей (**скорость, сила рук, выносливость, гибкость, ловкость, координация, самостоятельная**

**деятельность**), установленные **для каждого ребенка** на начало и конец года, вносятся в протокол 2. Для примера приведем электронный вариант протокола 2.

### Протокол 2

| Поиск и просмотр общей информации |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Ввод показателей и просмотр результатов |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Информация по каждому ребенку |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ФИО                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Скорость                                |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Сила рук                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | p1                                      | k1 | p2 | k2 | p1 | k1 | p2 | k2 | p1 | k1 | p2                            | k2 | p1 | k1 | p2 | k2 | p1 | k1 | p2 | k2 |
| Иванова Светлана Сергеевна        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15                                      | 2  | 10 | 3  | 20 | 2  | 27 | 1  | 14 | 2  | 15                            | 4  | 30 | 1  | 28 | 4  | 14 | 3  | 13 | 2  |
| 1. Степан Степан Леонидович       |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17                                      | 4  | 14 | 4  | 14 | 2  | 15 | 3  | 13 | 2  | 15                            | 3  | 26 | 2  | 25 | 3  | 14 | 2  | 15 | 2  |

Для заполнения протокола 2 педагог:

1. выбирает из комплекта тестов (см. далее) те, что возможно провести в условиях данной ДОО;
2. проводит диагностику;
3. вносит в протокол 2 следующие результаты.

А) В сентябре:

**P1** — исходный количественный результат,

**K1** — качественная оценка проведенного теста в начале года,

**X1** — средний результат группы.

Б) В мае:

**P2** — конечный количественный результат,

**K2** — качественная оценка проведенного теста в конце года,

**X2** — средний результат группы.

Последние (майские) результаты могут быть автоматически перенесены на следующий образовательный год как исходные (сентябрьские). Таким образом, в начале второго (и последующих) лет обучения диагностику детей проводить не обязательно, что значительно облегчает процесс мониторинга ИФРР. Однако следует помнить, что для детей, вновь прибывших в ДОО, необходимо провести «входную» диагностику в течение первого месяца пребывания в детском саду, чтобы затем появилась возможность спроектировать их индивидуальный маршрут физического развития.

Следует также отметить, что, в соответствии с исследованиями Е.Г. Леви-Гориневской, динамика развития движений должна изучаться как в отношении **количественных показателей** (скорость бега, длина прыжка, дальность метания и т.д.), так и **качественных** (правильная техника выполнения данных тестов), поэтому по итогам выполнения заданий отмечается и количественный результат, и качество выполнения движений.

Инструктор по физической культуре, воспитатель ДОО может использовать тесты, выбранные нами, или заменять их по своему усмотрению.

В системе управления движениями одним из **основных понятий**, на основе которого строятся другие, является понятие «координация

движений» — «организация управляемости двигательного аппарата» (Н.А. Бернштейн). **Координационные способности** — это способности человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

В соответствии с критериями оценки координационных способностей, мы считаем следующие четыре **основных признака**: правильность, быстроту, рациональность и решительность. Они, в свою очередь, имеют качественные и количественные характеристики.

### Характеристика координационных способностей ребенка

| Качественные     | Критерии              | Количественные |
|------------------|-----------------------|----------------|
| Адекватность     | <b>Правильность</b>   | Точность       |
| Своевременность  | <b>Быстрота</b>       | Скорость       |
| Целесообразность | <b>Рациональность</b> | Экономичность  |
| Инициативность   | <b>Находчивость</b>   | Стабильность   |

Контроль координационных способностей должен осуществляться при разных функциональных состояниях организма: в устойчивом состоянии, при высоком уровне работоспособности и оптимальных условиях для деятельности нервно-мышечного аппарата, и в условиях компенсируемого или явного утомления. Это принципиально важно, так как высокий уровень координационных способностей в оптимальных условиях еще не означает, что они будут проявляться при тяжелом утомлении и интенсивном действии других сбивающих факторов, в частности, психологического характера, особенно интенсивно воздействующих на ребенка во время спортивных соревнований (эстафет), в окружении сильных соперников.

### Технология тестирования физических качеств и двигательных навыков дошкольников

Данная технология рассчитана на то, что вся диагностика проводится на улице. Для того чтобы избежать длительного ожидания ребенком своей очереди выполнения задания, педагог (инструктор по физической культуре, воспитатель) на прогулке берет по очереди двух детей и проводит с ними **в игровой форме** один из тестов. В то же время другой педагог (младший воспитатель) организует с остальными детьми группы подготовительные и игровые упражнения для проведения данного теста.

Проводя любой **игровой тест**, предварительно всем детям необходимо объяснить задание, а младшим — показать, как нужно его

выполнять. При этом педагог нацеливает детей на качественное и результативное выполнение движений.

Опишем **варианты технологических карт игровых тестов**, рекомендуемых для тестирования физических качеств и двигательных навыков дошкольников в соответствии с требованиями к результатам освоения Программы.

#### Технологическая карта проведения игровых тестов для детей дошкольного возраста

| № п/п | Тестируемый показатель                                                                  | Тестируемое задание                       | Название теста                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1.    | Скорость                                                                                | челночный бег 3х10 м                      | «Помоги бельчатам запастись шишками на зиму» |
| 2.    | Прыгучесть                                                                              | прыжок в длину с места                    | «Кенгуру»                                    |
| 3.    | Меткость                                                                                | метание на дальность правой (левой) рукой | «Тайное послание»                            |
| 4.    | Мышечная сила                                                                           | метание мяча весом 1 кг                   | «Силачи»                                     |
| 5.    | Выносливость                                                                            | бег на выносливость                       | «Леопард»                                    |
| 6.    | Умение самостоятельно действовать с предметами                                          | упражнения с физкультурным инвентарем     | «Что помню, то и делаю»                      |
| 7.    | Знание подвижных игр и умение их организовать (для детей старшего дошкольного возраста) | беседа                                    | «Давай поиграем!»                            |

#### Описание игровых тестов

##### Игровой тест «Помоги бельчатам запастись шишками на зиму»

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой ставится куб, стул и т.п. Ребенок стоит на линии старта с одним кубиком в руках. Ребенку предлагается бегом перенести этот кубик на другую сторону, положить его на куб, вернуться обратно, взять второй кубик, отнести его и положить рядом с первым. Таким образом ребенок пробегает 30 м.

Педагог дает установку: «Сыграем в игру «Помоги бельчатам запастись шишками на зиму». Нужно перенести как можно быстрее «шишки» — кубики». Отмечается **количественный результат**: время в секундах, и дается качественная оценка техники бега.

*Качественная оценка (младший-средний дошкольный возраст):*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтевых суставах.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40–50°).
4. Ритмичность бега.

*Качественная оценка (старший дошкольный возраст):*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60–70°).
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным выпрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

##### Игровой тест «Кенгуру»

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40–50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Ребенку предлагается встать на опорную доску (к обозначенной черте), прыгнуть как можно дальше. Каждый ребенок имеет три попытки. Лучший результат записывается в протокол. **Количественный результат** — расстояние, измеряется в см, также проводится качественная оценка техники прыжка в длину с места.

*Качественная оценка (младший-средний дошкольный возраст):*

1. И.п.: узкая стойка, ноги врозь.
2. Замах: руки вперед, затем полуприсед с наклоном туловища и отведением рук назад.
3. Толчок: двумя ногами одновременно с махом руками вперед-вверх.
4. Полет: руки вперед-вверх, туловище и ноги выпрямлены.
5. Приземление: одновременно на обе ноги, мягко, с пятки на носок, положение рук свободное.

*Качественная оценка (старший дошкольный возраст):*

1. И.п.: узкая стойка, ноги врозь.
2. Замах: руки вперед, подъем на носки, затем — назад с активным полуприседанием и опусканием на всю стопу.
3. Толчок: двумя ногами одновременно с резким махом руками вперед-вверх.
4. Полет: туловище согнуто, вынос ног вперед.
5. Приземление: одновременно на пятки обеих ног с перекатом на всю стопу, колени полусогнуты, руки выносятся вперед-в стороны, равновесие сохранено.

### **Игровой тест «Тайное послание»**

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15–20 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г для детей второй младшей и средней групп, 200–250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из-за спины через плечо». Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. *Количественный результат* записывается в метрах и сантиметрах, проводится качественная оценка техники метания (для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, левой — зеленого).

*Качественная оценка (младший-средний дошкольный возраст):*

1. И.п.: при метании правой рукой стойка: ноги врозь, левая рука, туловище повернуты в сторону броска, мешочек в опущенной руке.
2. Прицеливание: наклон туловища вперед, правая рука поднимается вперед-вверх.
3. Замах: рука с мешочком проносится вниз-назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище слегка отклоняется назад.
4. Бросок: рука с мешочком резко выпрямляется.
5. Сохранение равновесия.

*Качественная оценка (старший дошкольный возраст):*

1. И.п.: при метании правой рукой стойка: ноги врозь, тяжесть тела равномерно распределена, рука с мешочком внизу, туловище повернуто в сторону броска.
2. Прицеливание: туловище немного подается вперед, тяжесть тела переносится напереди стоящую ногу, правая рука поднимается вперед-вверх, ребенок совмещает видимый ориентир и конец мешочка.
3. Замах: рука проносится вниз-назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище отклоняется назад, правая нога сгибается в колене и на нее переносится тяжесть тела, левая ставится на пятку, левая рука выносится вперед — «положение натянутого лука».
4. Бросок: правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится напереди стоящую ногу, туловище наклоняется вперед, рука проносится около головы резким маховым движением кистью и совершает бросок.
5. Сохранение равновесия, правая нога приставляется к левой.

### **Игровой тест «Силачи»**

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 1–10 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берется мяч весом 1 кг. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мяч с места двумя руками из-за головы как можно дальше. Ребенок производит три броска, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат фиксируется. *Количественный результат* записывается в см, также проводится качественная оценка техники метания.

*Качественная оценка (младший-средний дошкольный возраст):*

1. И.п.: стоит лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, держит мяч за головой.
2. При броске руки идут вниз-вперед, затем вверх-вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдоль-вверх.
4. Сохранение заданного направления полета предмета.
5. Сохранение равновесия.

*Качественная оценка (старший дошкольный возраст):*

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом за головой.
2. Прогибает спину — «положение натянутого лука».
3. Бросок: выпрямляет резко руки, бросает мяч вперед-вверх.
4. Сохранение равновесия.

### **Игровой тест «Леопард»**

Бег на выносливость проводится с группой детей 4–5 человек. Ребенок бежит в удобном для себя темпе (умеренном). Он бежит до тех пор, пока не отказывается бежать дальше и не переходит на ходьбу. Дети младшего и среднего возраста бегут за лидером (инструктором по физкультуре, воспитателем), а дети старшего дошкольного возраста самостоятельно. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном и том же месте. Фиксируется расстояние (*количественный результат*), а также дается качественная оценка бега.

*Качественная оценка (младший-средний дошкольный возраст):*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтевых суставах.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40–50°).
4. Ритмичность бега.

*Качественная оценка (старший дошкольный возраст):*

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног небольшое.
3. Шаг короткий.
4. Движения рук, согнутых в локтях и находящихся на уровне пояса, спокойные, плечи слегка расслаблены.

### **Игровой тест «Что помню, то и делаю»**

**Младший дошкольный возраст.** Используется 5–6 предметов спортивного инвентаря (палка, мешочек с песком, флажки, дуга, мяч). Педагог называет предмет, ребенок должен его взять, по словесному объяснению выполнить задание.

**Оценка:**

**4 балла.** Выполняет все действия правильно.

**3 балла.** Выполняет все действия правильно, но с большой помощью взрослого.

**2 балла.** Выполняет самостоятельно и правильно менее 50% заданий, со значительной помощью взрослого.

**1 балл.** Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

**Средний дошкольный возраст.** Используется преодоление полосы препятствий: пройти 10 м обычным шагом, пройти по наклонной доске высотой 30–35 см; перепрыгнуть на двух ногах через 3–4 предмета (высота 4–5 см); влезть на гимнастическую стенку; прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см), пробежать змейкой, подбросить и поймать мяч, пролезть на четвереньках под дугой, подпрыгнуть и достать предмет на небольшой высоте.

**Оценка:**

**4 балла.** Выполняет все действия самостоятельно и правильно.

**3 балла.** Выполняет все действия правильно, но с большой помощью взрослого.

**2 балла.** Выполняет самостоятельно и правильно менее 50% действий, со значительной помощью взрослого.

**1 балл.** Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

**Старший дошкольный возраст.** Группе детей (5–8 человек) в течение 10–15 мин предлагается самостоятельно выполнять двигательные действия, используя физкультурный инвентарь и пособия, находящиеся в зале: (мячи разных размеров, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, длинная веревка, короткая скакалка, дуги и т.п.).

**Оценка:**

**4 балла.** Выполняет действия на высоком техническом уровне, действует разнообразно, умеет объединяться с партнерами, вносит в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

**3 балла.** Выполняет действия в полном соответствии с Программой на высоком уровне, умеет объединяться.

**2 балла.** Выполняет действия в соответствии с Программой на 60%, владеет техникой. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

**1 балл.** Выполняет действия не в полном объеме Программы, тех-

ника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

### **Игровой тест «Давай поиграем!»**

Педагог спрашивает у двух ребят, какие подвижные игры они знают, в какие они играли на занятиях по физкультуре, на прогулке.

Каждый ребенок рассказывает считалку для выбора водящего.

Каждый ребенок рассказывает правила одной игры (по выбору педагога).

Воспитатель определяет, может ли данный ребенок организовать подвижную игру со сверстниками.

**Оценка:**

**4 балла.** Ребенок знает 2–3 подвижные игры (знание выбора водящего – считалка), может рассказать правила игры, которую предлагает педагог, и умеет организовать ее со сверстниками (определяет воспитатель).

**3 балла.** Знает 1–2 подвижные игры, (знание выбора водящего – считалка), но затрудняется в самостоятельной их организации.

**2 балла.** Знает не более одной подвижной игры (не имеет знания выбора водящего), но организует ее только с частичной помощью взрослого.

**1 балл.** Полное отсутствие знаний игр и умений их организовать.

### **Блок 3. Результаты диагностики ИФРР (итоговый протокол 3)**

Для оценки уровня ИФРР используется **комплексная характеристика**, основанная на **динамике собственных результатов** ребенка и **системе 4-балльной оценки**: низкий, средний, норма (оптимальный), высокий уровень. Уровень определяется после повторной диагностики физических качеств и двигательных навыков (в мае) и отражает темпы их прироста для каждого ребенка индивидуально.

#### **Условные сравнительные данные по уровню ИФРР**

**От 3,5 до 4 баллов** — высокий уровень ИФРР (как развития физических качеств, двигательных навыков, так и самостоятельной деятельности).

**От 2,4 до 3,4 балла** — норма (оптимальный) уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии одного из отдельных компонентов.

**От 1,3 до 2,3 балла** — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов блоков.

**Менее 1,2 балла** — низкий уровень, характеризующийся серьезными проблемами в развитии всех составных компонентов.

Темп прироста **количественных показателей** определяется в процентах, которым соответствуют определенные баллы, и обозначается как **W**. Шкала оценки применяется следующим образом: если ребенок показал низкий результат в одном упражнении и получил, соответственно, минимальный балл, то для получения общего оптимального результата он должен в других показать результат с высоким либо с оптимальным баллом. Данная шкала позволяет дифференцированно оценивать результаты тестирования. Использование комплексной оценки и наличие зон шкалы позволяет компенсировать низкие результаты в одних упражнениях высокими в других. Такой подход позволит до определенной степени нивелировать морфофункциональные различия детей.

### Шкала оценки количественного результата ИФРР (на основе разработки А.А. Дмитриева)

| Темпы прироста<br><b>W (%)</b><br>Баллы | Уровень     | За счет чего достигнут прирост                                                                                                |
|-----------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| До 8%<br><b>1 балл</b>                  | Низкий      | За счет естественного роста                                                                                                   |
| От 8% до 10%<br><b>2 балла</b>          | Средний     | За счет естественного роста и естественной двигательной активности                                                            |
| От 10% до 15%<br><b>3 балла</b>         | Оптимальный | За счет естественного роста и целенаправленной системы физического развития                                                   |
| От 15% и выше<br><b>4 балла</b>         | Высокий     | За счет естественного роста, оптимизации двигательной активности в ДОО, семье и целенаправленной системы физического развития |

Для оценки темпов прироста количественных показателей физического развития дошкольника предлагаем использовать формулу, разработанную В.И. Усаковым:

$$W = 200 (P2 - P1) \times X1 \times X2 / (P2 + P1)$$

**W** — прирост количественных показателей темпов физического развития ребенка в процентах;

**P1** — исходный количественный результат (сентябрь);

**P2** — конечный количественный результат (май);

**X1** — средний результат группы (сентябрь);

**X2** — средний результат группы (май);

**X1xX2** — поправочный коэффициент.

Прирост количественных показателей темпов физического развития ребенка считается в процентах в конце каждого образовательного года. Параллельно по 4-балльной шкале проводится подсчет качественных характеристик проведенных тестов за счет количественного сравнения двух показателей:

**K1** — качественная оценка проведенного теста в начале года;

**K2** — качественная оценка проведенного теста в конце года.

Средний результат суммы количественных и качественных оценок заносится в **итоговый протокол 3**. Для примера приведем электронный вариант протокола 3.

Протокол 3

Таким образом, формируется **паспорт ИФРР**. Его анализ показывает уровень и динамику развития основных движений и двигательных качеств каждого ребенка, помогает определить успешность освоения им программного материала. В том числе оценивается степень эффективности совместной работы педагогов в отдельно взятой возрастной группе и в детском саду в целом.

На основании результатов тестирования выбранного комплекса изучаются особенности моторного развития детей, раскрываются закономерности в развитии двигательных функций. Комплекс тестов охватывает широкий спектр физиологических систем, механизмов и двигательных возможностей ребенка, уровень функционирования которых в значительной степени определяет уровень физической подготовленности ребенка.

Установив причины отставания или опережения в усвоении двигательных умений и навыков, мы имеем возможность наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях ДОО.



### Использование CD-диска с электронной программой мониторинга

Паспорт ИФРР может быть заполнен как на бумажном носителе, так и на электронном. Для удобства подсчета результатов тестирований нами разработана **статистическая компьютерная программа** осуществления педагогического контроля за процессом физического развития дошкольников. Она **прилагается к Программе на CD-диске** и предназначена для осуществления:

- автоматического расчета уровня ИФРР на основании полученных результатов сразу по всем показателям;
- сохранения полученных результатов в электронном виде в именном файле для возможности их последующего использования.

**Алгоритм** работы данной программы следующий: испытуемому при сравнении двух последних результатов каждого теста начисляются очки, соответствующие приросту. После ввода в электронные протоколы (*протоколы 1, 2, 3*) результатов количественных и качественных характеристик программа рассчитывает уровень ИФРР для каждого воспитанника и проведет сравнительную характеристику прироста темпов его физического развития. В дальнейшем последний результат будет автоматически перенесен в следующий этап педагогической диагностики ИФРР.

Использование программы позволит освободить педагогов от излишнего количества бумажных носителей, неудобных для хранения, сохранит им драгоценное время для практической работы с детьми.

### Приложение 7

#### Примеры написания конспектов занятий по физическому развитию дошкольников

##### Конспект сюжетного занятия по физическому развитию детей 4–5 лет

**Месяц** февраль, **неделя** первая, **номер занятия** 61.

**Интеграция с другими образовательными областями:** социально-коммуникативное развитие.

**Тема занятия:** «Колобок».

**Возрастная группа:** средняя.

**Вид занятия:** сюжетное.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- учить детей прокатывать мяч между предметами, перебирая его пальцами;
- упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками;
- закреплять умение прыгать на двух ногах в длину (из обруча в обруч).

**Воспитательные:**

- формировать дружеские взаимоотношения между детьми;
- развивать ловкость, быстроту;
- развивать волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, выдержку).

**Оздоровительные:**

- укреплять системы организма детей (костную, мышечную, сердечно-сосудистую), связки, суставы.

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

**Формы организации детей на занятии:** групповая, подгрупповая, индивидуальная.

**Физкультурное оборудование и инвентарь:** мячи по количеству детей, елочки и кегли, обручи, дуга.

**Средства обучения:** музыкальное сопровождение (фортепьяно); стилизованный макет дерева, разноцветные (красные и зеленые) картонные яблоки.

**Предварительная работа:** прослушивание сказки «Колобок».

| Структурная часть занятия                       | Ход занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Дозировка: кол-во раз (время в мин)                     | Комментарии, методические рекомендации                                                                                            |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводная (мотивационный компонент)               | <p><b>1. Построение в шеренгу.</b><br/>— Сегодня мы разыграем сказку «Колобок». Какой предмет в физкультурном зале похож на колобка? (мяч). Берите мячи, и мы отправляемся в сказку.<br/><i>Дети берут мячи, строятся в колонну по одному и под музыку выполняют движения.</i></p> <p><b>2. Полоса препятствий.</b><br/>Ходьба обычная, «змейкой» между кеглями, ползание под дугой, прыжки по кочкам (обручам), ходьба обычная.</p> <p><b>3. Ходьба:</b><br/>а) на носках, мяч в руках, руки вверх;<br/>б) на пятках, мяч в руках за спиной.</p> <p><b>4. Бег:</b><br/>а) медленный темп, мяч в правой (левой) руке;<br/>б) средний темп с остановками по сигналу с касанием мяча о пол.</p> <p><b>5. Ходьба обычная и упражнения на восстановление дыхания.</b></p>                                                   | 1 мин                                                   | Постановка цели перед воспитанниками.<br>Описание методов мотивирования (стимулирования) познавательной активности воспитанников. |
|                                                 | <p>— Прикатился наш колобок на полянку и встретился там с зайцем.<br/><b>Комплекс ОРУ с мячом</b></p> <p><b>1. «Слепим колобка».</b><br/>— Ребята, давайте слепим колобка.<br/>И.п. — ноги сомкнутая стойка, мяч в вытянутых вперед руках.<br/>1–4 — вращения пальцами мяча от себя; затем 1–4 — вращения пальцами мяча к себе.</p> <p><b>2. «Вот какой красивый колобок».</b><br/>— Заяц поднимает колобка вверх и любит его им: «Какой он красивый, румяный».<br/>И.п. — ноги вместе, мяч в опущенных руках.<br/>1 — поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 — и.п.</p> <p><b>3. «Полюбуйтесь колобком».</b><br/>— Решил зайчик показать колобка своим соседям — соседу слева и соседу справа.<br/>И.п. — ноги врозь, мяч над головой в вытянутых руках.<br/>1, 3 — поворот туловища вправо (влево); 2, 4 — и.п.</p> | 8 мин<br><br>6–8 вращений<br><br>5–6 раз<br><br>5–6 раз |                                                                                                                                   |
| Основная (операционно-деятельностный компонент) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         | Формирование умения контролировать последовательность выполнения ОРУ.                                                             |

МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ

| Структурная часть занятия                       | Ход занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дозировка: кол-во раз (время в мин)              | Комментарии, методические рекомендации                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная (операционно-деятельностный компонент) | <p><b>4. «Замечательный колобок».</b><br/>— Показал не только соседям, но и друзьям.<br/>И.п. — ноги слегка врозь, мяч в опущенных руках.<br/>1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — и.п.</p> <p><b>5. «Укатился колобок».</b><br/>— В этот момент колобок и убежал от зайца.<br/>И.п. — мяч лежит на полу.<br/>Руки на пояс, прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой. Взять мяч в руки.</p> <p><b>ОВД</b></p> <p><b>1. «Колобок побежал между деревьями».</b><br/>— Толкаем мяч двумя руками, чтобы попасть между деревьев.<br/><i>Прокатывание мяча между деревьев, перебирая его пальцами на корточках или на четвереньках (способ организации — поточный).</i></p> <p><b>2. «Лиса и колобок».</b><br/>— Встретил колобок лису. Посадила лиса колобка себе на нос и стала его подбрасывать вверх.<br/><i>Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками, бросок мяча о пол и ловля его двумя руками (способ организации — фронтальный).</i></p> <p><b>3. Подвижная игра «Колобок».</b><br/><i>Колобок в игре — это мяч. Играющие встают в круг, в центре круга водящий. Играющие перекатывают мяч друг другу ногами. Задача водящего — поймать мяч. Если водящий поймал мяч, то он меняется местами с тем игроком, который делал передачу мяча.</i><br/><i>Перед началом игры необходимо договориться, какими способами разрешается ловить мяч. Например, если мяч просто коснулся водящего, он дотянулся до него ногой или рукой, или же, например, только если водящий завладел мячом и остановил его около себя.</i><br/><i>В конце игры отмечают лучшие ловцы колобков, игроки, которые ни разу не были водящими.</i></p> | 5–6 раз<br><br>2 раза по 10 прыжков<br><br>8 мин | Формирование упорства и трудолюбия для достижения поставленной цели. Формирование стремления технически правильно выполнять двигательные действия и включать их в игровую деятельность. |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |                                                                                                                                                                                         |

| Структурная часть занятия                       | Ход занятия                                                                                                                                                                              | Дозировка: кол-во раз (время в мин) | Комментарии, методические рекомендации                          |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Основная (операционно-деятельностный компонент) | <b>4. Релаксация «Колобок отдыхает».</b><br>— Я устал, я торопился,<br>Я чуть-чуть не заблудился.<br>На полянке полежу<br>И на небо погляжу.<br><i>Дети ложатся на ковер и отдыхают.</i> |                                     |                                                                 |
| Заключительная (аналитический компонент)        | Подведение итогов занятия.<br><i>Предложить детям украсить картонное дерево яблоками. Если занятие понравилось, то повесить красные яблоки, а если не понравилось — зеленые.</i>         | 1 мин                               | Формирование самооценки, установка на восстановление организма. |

### Конспект игрового занятия по физическому развитию детей 5–6 лет

**Месяц** январь, **неделя** вторая, **номер занятия** 52.

**Интеграция с другими образовательными областями:** познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Тема занятия:** «Игровая шкатулка».

**Возрастная группа:** старшая.

**Вид занятия:** игровое.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- совершенствовать технику выполнения строевых упражнений;
- развивать координацию движений.

**Воспитательные:**

- воспитывать у детей культуру общения со сверстниками;
- развивать волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, выдержку).

**Оздоровительные:**

- формировать у детей правильную осанку;
- снимать психологическую напряженность.

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

**Форма организации детей на занятии:** групповая.

**Физкультурное оборудование и инвентарь:** скакалки.

**Предварительная работа:** рассказ о животных, просмотр иллюстраций, изучение правил игр на прогулке.

| Структурная часть занятия                       | Ход занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дозировка: кол-во раз (время в мин)                                                      | Комментарии, методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводная (мотивационный компонент)               | <p><b>1. Построение в шеренгу по одному.</b><br/>— Дети, вы любите играть? Какие игры вы знаете?<br/><i>Педагог предлагает поиграть и в ходе игр потренироваться в беге, ходьбе, прыжках.</i></p> <p><b>2. Игра «Займи свое место».</b><br/><i>Дети разбегаются врассыпную. По сигналу «Займи свое место» необходимо построиться в одну шеренгу и встать на свое первоначальное место (дистанция — вытянутые руки).</i></p> <p><b>3. Игровое задание «Карлики и великаны».</b><br/><i>Перестроение, ходьба в колонну по одному по сигналу педагога:</i><br/>— «Карлики» — руки на пояс, присед;<br/>— «Великаны» — руки вверх, ходьба на носках.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>                                                   | <p>Постановка цели перед воспитанниками.</p> <p>Актуализация с детьми правил игры. Обозначение правил безопасности при беге.</p>                                                                                                                                             |
| Основная (операционно-деятельностный компонент) | <p><b>Комплекс ОРУ в игре «Зверобика»</b><br/><i>Педагог предлагает детям поиграть в игру «Зверобика».</i><br/>— Как вы думаете, почему игра так называется? Что такое «зверобика»?<br/><i>Педагог поясняет: аэробика — это гимнастика; гимнастика для лесных жителей (зверей) — «зверобика».</i></p> <p><b>1. «Любопытные синички».</b><br/>И.п. — стойка ноги врозь, руки сзади в замок.<br/>1 — наклон головы вправо, 2 — наклон головы вперед, 3 — наклон головы влево, 4 — и.п.</p> <p><b>2. «Котята».</b><br/>И.п. — основная стойка.<br/>1 — руки в стороны, прогнуться, 2 — и.п., 3 — руки вверх, прогнуться, 4 — и.п.</p> <p><b>3. «Маленькая бабочка».</b><br/>И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову.<br/>1–4 — сгибание-разгибание рук в плечевом суставе.</p> <p><b>4. «Орел расправляет крылья».</b><br/>И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.<br/>1–4 — махи прямыми руками.</p> <p><b>5. «Петушок».</b><br/>И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс (изобразить крылья).</p> | <p>10 мин</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> | <p>Объяснение, показ, исправление неправильных поз. Использование метода групповой деятельности воспитанников.</p> <p>Организация совместной деятельности педагога с детьми.</p> <p>Акцентирование внимания на правильности выполнения двигательных действий по сигналу.</p> |

| Структурная часть занятия                       | Ход занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Дозировка: кол-во раз (время в мин) | Комментарии, методические рекомендации                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная (операционно-деятельностный компонент) | 1–4 — наклон вперед, руки отвести назад (петушок клюют зернышко); 5–8 — встать на носки, руки на пояс, поворачивать голову вправо, влево.<br><b>6. «Кузнечик».</b><br>И.п. — стойка ноги вместе, руки на колени.<br>1–4 — вращение в коленном суставе вправо, 5–8 — то же влево.<br><b>7. «Пингвины».</b><br>И.п. — ноги вместе, руки на пояс.<br>1–4 — перекаты с пяток на носки.<br><b>8. «Зайчики».</b><br>И.п. — стойка ноги вместе, руки приставить к голове (как ушки).<br>1–16 — прыжки на двух ногах.<br>9. «Лягушка».<br>И.п. — стойка ноги вместе, правая рука на животе.<br>Диафрагмальное дыхание. | 6–8 раз                             | Повторение правил игр с детьми. Закрепление изученного материала (внесение изменений) с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. |
|                                                 | <b>Подвижные игры</b><br><b>1. «Скворечник».</b><br>Число игроков, принимающих участие в игре, должно быть нечетным. В разных местах игровой площадки из скакалок выкладываются круги диаметром 50–60 см по числу пар играющих. Это — «домики-скворечники». В каждом таком «скворечнике» размещается по два «скворца-ребенка». Один «скворец» без домика и пары находится в центре игровой площадки.<br>По сигналу педагога «скворцы» вылетают из своих домиков и разбегаются («летают») по игровой площадке. Они бегают, прыгают, машут руками-«крыльями». Вместе со всеми играет одинокий «скворец».         | 6–8 раз                             |                                                                                                                                           |
|                                                 | По повторному сигналу педагога дети спешат вернуться в любой свободный домик-«скворечник», чтобы занять его парой.<br>Опоздавший «скворец» остается без пары и без дома, поэтому ждет начала следующей игры, которая повторяется несколько раз. По окончании игры педагог подводит итоги, хвалит детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16 раз                              |                                                                                                                                           |
|                                                 | <b>2. «День и ночь».</b><br>В начале игры выбирается водящий. Он                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6–8 раз                             |                                                                                                                                           |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5 мин                               |                                                                                                                                           |

| Структурная часть занятия                       | Ход занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Дозировка: кол-во раз (время в мин) | Комментарии, методические рекомендации                                                                       |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | отворачивается от остальных участников игры и громко объявляет: «День!». Игроки веселятся, прыгают и бегают по площадке. По условиям игры оставаться на месте нельзя. Через некоторое время водящий произносит: «Ночь!». В этот момент участники игры должны мгновенно «заснуть» — замереть в той позе, в которой их застала команда «ночь». Водящий оглядывается и, если замечает игрока, не успевшего «заснуть», громко объявляет об этом, указывая, какое именно движение он заметил. Проигравший становится водящим.<br>Особенно детям нравится «рисковать стать проигравшим», двигаясь после команды «ночь», пока водящий смотрит на игроков, находящихся на другой стороне площадки. Можно рассмешить кого-либо из участников, вынудив его проиграть. Водящий может давать команды «день» и «ночь» в любой последовательности с целью запутать игроков. |                                     |                                                                                                              |
| <b>Заключительная</b> (аналитический компонент) | Построение в шеренгу по одному. Рефлексия деятельности детей.<br>Перед уходом детям предлагается улыбнуться в зеркало самому себе и с хорошим настроением пойти в группу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 мин                               | Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников. Определение перспективы полученных знаний. |

### Конспект комплексного занятия по физическому развитию детей 6–7 лет

**Месяц** апрель, **неделя** первая, **номер занятия** 85.

**Интеграция с другими образовательными областями:** познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие.

**Тема занятия:** «Прыгай с нами, прыгай как мы, прыгай лучше нас».

**Возрастная группа:** подготовительная к школе.

**Вид занятия:** комплексное.

**Задачи:**

- учить детей прыжкам на двух ногах вперед, назад, вправо и влево;
- развивать координацию движений;
- закреплять знание геометрических фигур (круг, квадрат, прямоугольник, треугольник);
- тренировать в выкладывании гласных букв алфавита (а, о, у, е, и).

- формировать у детей умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели;
- развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

- формировать у детей правильную осанку;
- снимать психологическую напряженность.

**Форма организации детей на занятии:** групповая.

**Физкультурное оборудование и инвентарь:** длинная скакалка, короткие скакалки по количеству детей, гимнастические палки по количеству детей.

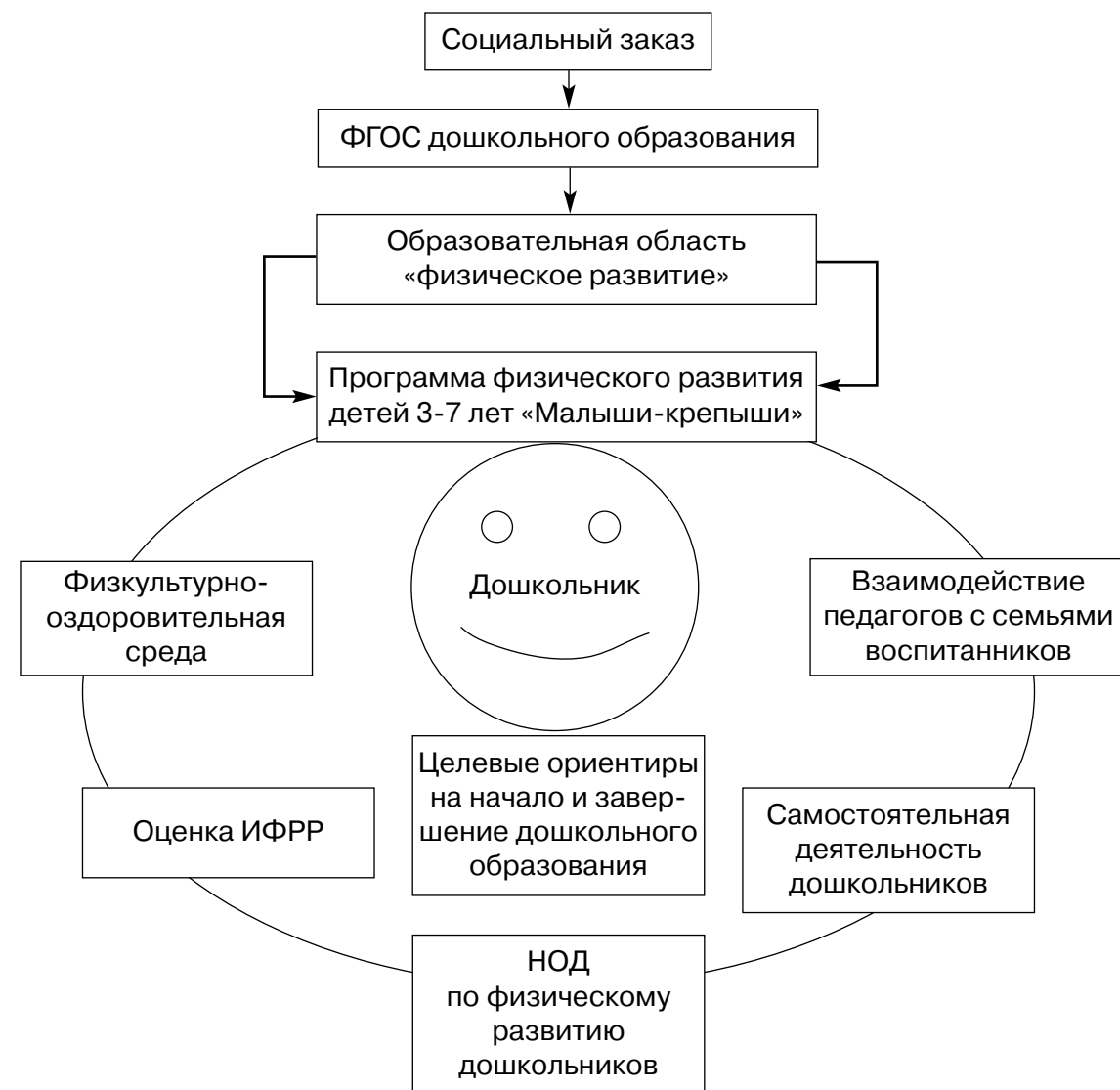
**Предварительная работа:** изучение написания гласных букв, геометрических фигур, изучение правил игр на прогулке.

| Структурная часть занятия                   | Ход занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Дозировка: кол-во раз (время в мин) | Комментарии, методические рекомендации                             |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная</b><br>(мотивационный компонент) | <b>1. Построение в шеренгу по одному.</b><br><i>Педагог показывает детям скакалку.</i><br>— Дети, что у меня в руках? Что можно делать с ней?<br><i>Педагог предлагает поиграть со скакалками и повторить такие движения, как бег, прыжки.</i>                                                                                                                                                           | <b>1 мин</b>                        | Актуализация знаний. Постановка цели занятия перед воспитанниками. |
|                                             | <b>2. Игра «Отгадай, что за буква».</b><br>Детям предлагается взять скакалки и выложить на полу одну из гласных букв (а, о, е, и, у).                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2 мин</b>                        | Повторение правил игры.                                            |
|                                             | <b>3. Игра «Не задень».</b><br>Бег врассыпную в медленном темпе, не наталкиваясь друг на друга. По сигналу менять направление движения.<br><i>По сигналу дети бегают и перепрыгивают через скакалки, не наступая на них. Кто касается, тот замирает на месте в позе звезды (ноги — широкая стойка, руки в стороны). Ребенка можно «разморозить», если кто-то из товарищей пролезет у него между ног.</i> | <b>2 мин</b>                        | Обозначение правил безопасности при беге.                          |

| Структурная часть занятия                                 | Ход занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Дозировка: кол-во раз (время в мин)                                                                                                                                           | Комментарии, методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная</b><br>(мотивационный компонент)               | <b>4. Перестроение. Строевые упражнения.</b><br><i>Ходьба в колонну по одному с гимнастической палкой.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1 мин</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Основная</b><br>(операционно-деятельностный компонент) | <p align="center"><b>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой</b></p> <p>1. И.п. — ноги врозь, палка в правой руке впереди вертикально, хват по центру.<br/>1 — отвести правую руку в сторону, 2 — вперед с перехватом в другую руку, 3–4 — то же в другую сторону.<br/>Руки разводить как можно шире, держа их на уровне плеч.</p> <p>2. И.п. — ноги врозь, палка на лопатках в руках.<br/>1 — наклон вправо, 2 — и.п., 3 — наклон влево, 4 — и.п.</p> <p>3. И.п. — ноги «узкая дорожка», палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.<br/>1–3 — медленно присесть, разводя колени, 4 — быстро встать.</p> <p>4. И.п. — сед на полу, палка — обычный хват сверху перед грудью.<br/>1 — наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 2 — и.п.</p> <p>5. И.п. — сидя на полу, руки сзади в упоре, ноги согнуты в коленях, палка на полу под коленями.<br/>1 — поднять таз, перенести его через палку и коснуться им пола, 2 — и.п.</p> <p>6. И.п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой.<br/>1 — наклон назад, коснуться носками ног палки, 2 — и.п.<br/>Стараться ноги держать прямо.</p> <p>7. И.п. — стоя боком у конца гимнастической палки, лежащей на полу.<br/>Прыжки на одной ноге (правой, потом левой), продвигаясь вперед вдоль палки.<br/>10–20 прыжков.</p> <p>8. Ходьба в обход по залу, дыхательные упражнения.</p> <p>9. Уборка инвентаря на место. Каждый берет скакалку.</p> <p align="center"><b>ОВД</b></p> <p><b>1. Игра «Что это за геометрическая фигура?».</b></p> | <p><b>10 мин</b></p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз.</p> <p>6–8 раз.</p> <p>6–8 раз.</p> <p>6–8 раз.</p> <p>6–8 раз.</p> <p>10–20 раз.</p> <p><b>1 мин</b></p> <p><b>1 мин</b></p> | <p>Объяснение показ, способствующие решению поставленных задач. Исправление неправильных поз.</p> <p>Использование метода групповой деятельности воспитанников.</p> <p>Организация совместной деятельности педагога с детьми.</p> <p>Контроль последовательности выполнения ОРУ.</p> |

| Структурная часть занятия                          | Ход занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дозировка: кол-во раз (время в мин)                         | Комментарии, методические рекомендации                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | <p>Прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Дети выкладывают на полу самостоятельно из скакалок геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, овал), затем называют фигуры, которые они выложили.</p> <p>Дети становятся в центр фигур. Им предлагается выполнить прыжки вправо, влево, вперед, назад (из фигуры и обратно) — 20 прыжков, затем 10 приседаний в центре фигуры.</p> <p><b>2. Игра «Самолеты».</b></p> <p>Дети-«самолеты» «летают» по залу с обязательным приземлением в аэропорту по сигналу педагога. Для ориентиров (аэропорт) можно использовать геометрические фигуры, выложенные на полу из скакалок. Желательно менять условия игры по ее ходу (например, аэропорт может быть закрыт).</p> | <p><b>2 мин</b></p> <p><b>3 мин</b></p> <p><b>5 мин</b></p> | <p>Повторение игровых правил. Контроль правильности выполнения двигательных действий на основе ориентировки в пространстве (для ориентира детям можно предварительно на правую руку надеть резиночки).</p> |
| <b>Заключительная</b><br>(аналитический компонент) | <p>Построение в шеренгу по одному. Рефлексия деятельности детей.</p> <p>Детям предлагается выбрать один из двух смайликов: если занятие понравилось, то «веселый смайлик», а если нет, то «грустный».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2 мин</b>                                                | <p>Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников. Определение перспективы полученных знаний.</p>                                                                                        |

Модель реализации Программы



**Стихи и загадки  
о зарядке, игре с мячом, прыжках на скакалке  
и других занятиях малышей-крепышей**

*В.А. Шипунова, детский поэт*

**Утренняя зарядка**

Утром солнышко проснулось  
И в окошко улыбнулось:  
— Не зевай, не ленись,  
На зарядку становись!

Я сон-дрёму прогнал,  
Маму звать не стал,  
Сам пижаму снял  
И на коврик встал.

Раз-два-три-четыре-пять,  
Кто тут сильным хочет стать?  
Мы с котёнком по-порядку  
Дружно делаем зарядку.

Раз-два, три-четыре.  
Руки выше! Ноги шире!  
Раз — подскок! Два — подскок!  
Прыгаем под потолок!

**Мячик**

Мой дружок —  
весёлый мячик  
По траве  
под горку скачет.  
Я кричу и хохочу,  
Вслед за мячиком скачу.  
— Подожди, не убегай,  
Вместе скатимся давай!

**Наш дружок**

Мячик-мячик,  
Наш дружок,  
Круглый, звонкий,  
Крепкий бок.  
Скок и скок,

Стук и стук,  
Вот какой  
Весёлый друг!  
Стук и стук,  
Скок и скок,  
Вот уже  
И потолок!

**Качи-качи**

Качи-качи-  
Качи-кач,  
Покачай нас,  
Звонкий мяч!  
Влево-вправо,  
Вправо-влево,  
А потом  
Назад-вперёд.  
Покатаемся по кругу,  
И отправим мяч в полёт.

**Качели**

Мы с подружкой на качели  
Во дворе весеннем сели.  
Р-раз — вверх, р-раз — вниз,  
Укачало — разошлись.  
Но теперь весь мир вокруг  
Начал сам качаться вдруг.

**Игра в классики**

Весь-превесь асфальт кругом  
Расчертили мы мелком.  
Прыг да скок,  
Прыг да скок,  
Прямо, вбок, наискосок,  
На одной ноге, на двух...  
И считаем классы вслух.  
1, 2, 3, 4, 5...

**Диван — не батут**

Мы старались,  
Мы трудились —  
Чуть с дивана не свалились,  
Мы до потолка скакали —  
Пыль ногами выбивали.  
А потом ка-а-к топнули —  
Три пружины лопнули.  
Заскрипел диванчик тут:  
— Мебель я, а не батут!

**Стулья-кони**

Вся квартира кверху дном,  
Ходят стулья ходуном —  
Мы их с другом оседлали,  
На сражение поскакали.

**Я скачу по лесенке**

Я скачу по лесенке,  
Напеваю песенку:  
— Целый день,  
Целый день  
Прыгать мне  
По ней не лень.  
Очень быстро и легко  
Забираюсь высоко.  
А потом — сверху вниз,  
Берегись, посторонись!

**Купальная потешка**

Кто тут будет куп-куп,  
По водичке —  
Хлюп-хлюп?  
Ай, лады,  
Лады, лады,  
Не боимся мы воды!  
Будет мыло пениться,  
Грязь куда-то денется.  
Ай, лады,  
Лады, лады,  
Не боимся мы воды!  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся!

**Надо умываться**

Мыло заскользило  
И запузерило.  
А водица льёт-лёт!  
А мочалка трёт-трёт!  
Полотенце сушит  
И лицо, и уши.  
И запело мыло:  
— Как всё было мило!  
Зеркало сказало:  
— Ах, как чисто стало!

**Началась олимпиада**

Торжествует стадион —  
Началась Олимпиада!  
Знает каждый чемпион:  
В ней участие — награда!

**Олимпийские кольца**

Пять цветных колец на флаге  
Меж собой переплелись,  
Будто люди всей планеты  
Крепко за руки взялись.

**Олимпийский огонь**

Он несёт из древних лет  
Олимпийский яркий свет.  
Чтобы не было сражений  
Войн и горя на планете,  
Олимпийское движение  
Мир несёт по эстафете.

**Спорт отважных**

Бег, прыжки, ядра метанье  
И фигурное катанье,  
Скелетон, фристайл, хоккей,  
Лыжи, кёрлинг и бобслей,  
Биатлон и сноуборд —  
Всех собрал  
Отважный спорт!

### Будущие чемпионы

Почему мы смелые,  
Ловкие, умелые?  
Потому что регулярно  
Мы зарядку делаем.  
Олимпийская игра —  
Физкультурная пора  
Закружила и сдружила,  
Собрала всех в хоровод,  
Пусть здоровье,  
                    бодрость, силу  
Физкультура нам несёт!  
Скоро новые рекорды  
Мы подарим миру спорта.

### Загадки

Меня хлопают, пинают,  
Бьют, кидают и толкают,  
Я нисколько не грущу,  
Вот проткнут — так засвищу.  
                                            (Мячик)

С ним я целый день играю —  
То подкину, то поймаю,  
То ногами попинаю,  
То по травке погоняю,  
То об стенку постучу,  
То на пальце покручу.  
Подскажите мне, друзья,  
С чем же так играю я?  
                                            (С мячом)

У меня в руках верёвка,  
А на ней — две скалочки.  
Я могу с утра до ночи  
Прыгать на ... (скакалочке).

Я его кручу рукой,  
Шеей, талией, ногой,  
День за днём кручу, кручу...  
Я гимнасткой стать хочу.  
                                            (Обруч)

Под ногами доски,  
Верёвки по бокам,  
Прямо от берёзки  
Взлетаю к облакам.  
                                            (Качели)

Не по полю, не по лугу —  
Звери мчат по чудо-кругу.  
Выбрал я себе коня,  
Догоните-ка меня!  
                                            (Карусели)

Только зимушка придёт,  
Ноги звонко режут лед,  
И блестящи, и легки  
Мои резвые ... (коньки).

Палки прочные в руках,  
Деревяшки на ногах —  
Оставляют на бегу  
Ленты синие в снегу.  
                                            (Лыжи)

Меня хлопали лопатой,  
Чтобы я была горбатой,  
А потом водой облили —  
В ледяную превратили.  
И теперь по мне весь день  
Катят все, кому ни лень.  
                                            (Снежная горка)

### ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» // Обруч. — 1996. — №1. — С.5–6.
2. Бережнова О.В. Интегрированное планирование образовательной деятельности в детском саду. Вторая младшая группа. I квартал: Методическое пособие. — М.: Изд-во ИСДП, 2013.
3. Бережнова О.В. Интегрированное планирование образовательной деятельности в детском саду. Вторая младшая группа. II–III кварталы: Методическое пособие. — М.: Изд-во ИСДП, 2013.
4. Бережнова О.В. Проектирование образовательной деятельности в дошкольной организации. Современный взгляд на проблему // Школа управления образовательным учреждением. — 2013. — № 08 (28). — С. 20–24.
5. Бережнова О.В. Проектирование основной образовательной программы дошкольной организации. Рабочая программа педагога. Методическое пособие. — М.: Цветной мир, 2014. — 144 с.
6. Бережнова О.В., Бойко О.Н., Максимова И.С. Интегрированное планирование работы детского сада в летний период: Методическое пособие. — М.: ИД «Цветной мир», 2014. — 208 с.
7. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Проектирование образовательного процесса в ДОУ с учетом современных требований // Цветной мир. — 2013. — № 2. — С. 3–7.
8. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Проектирование образовательной деятельности в дошкольном учреждении // Повышение профессиональной компетентности педагога ДОО. Выпуск 1 / Под ред. Тимофеевой Л.Л. — М.: Педагогическое общество России, 2013. — С. 41–93.
9. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Проектирование образовательной деятельности в детском саду. Современные подходы: Методическое пособие. — М.: ИД Цветной мир, 2013.
10. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Технология проектирования образовательного процесса в дошкольной организации. Методическое пособие. — М.: Цветной мир, 2014. — 144 с.
11. Бойко В.В. Настольная книга инструктора по физической культуре. — Орел, ОГУ, 2004. — 195 с.
12. Бочарова Н.И., Петрова Р.Ф. Формирование физической культуры ребенка. Программно-методическое пособие к региональной программе творческого развития дошкольника. — Орел: издатель Александр Воробьев, 2006. — 188 с.
13. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. — М.: Просвещение, 1981.
14. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник. — М.: Флинта: Наука, 2002.



15. *Глазырина Л.Д.* Физическая культура — дошкольникам. — М.: Владос, 1999.
16. *Глущенко Л.И.* Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2006. — 192 с.
17. *Горькова Л.Г., Обухова Л.А.* Занятия физической культурой в ДОО: Основные виды, сценарии занятий. — М.: 5 за знания, 2005. — 112 с.
18. *Демидова В.Е., Сундукова И.Х.* Здоровый педагог — здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. — М.: Цветной мир, 2013. — 96 с.
19. *Демидова В.Е., Сундукова И.Х.* Здоровый педагог — здоровые дети. Учимся правильно дышать. — М.: Цветной мир, 2013. — 96 с.
20. *Деркунская В.А.* Воспитание культуры здоровья детей дошкольного возраста // Повышение профессиональной компетентности педагога дошкольного образования. Выпуск 4 / Под ред. Тимофеевой Л.Л. — М.: Педагогическое общество России, 2013. — С. 66–109.
21. *Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительные технологии XXI века.* / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2001. — 80 с.
22. *Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий* / Авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. — Волгоград: Учитель, 2009. — 189 с.
23. *Ильина И.В.* Основы охраны здоровья: учебник. — Орел, изд-во ОРАГС, 2002.
24. *Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А.* Основы индивидуального здоровья человека. — М.: ВЛАДОС, 2000.
25. *Какая физкультура нужна дошкольнику: кн. для воспитателей и родителей.* — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2000. — 79 с.
26. *Кенеман А.В., Хухлаева Д.В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1972.
27. *Кочетова Н.П.* Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: методическое пособие для воспитателей и родителей. — М.: Просвещение, 2005.
28. *Кудрявцева В.Т.* Развивающая педагогика оздоровления. — М.: Линка-Пресс, 2000.
29. *Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста* / Авт.-сост. Р.И. Амарян, В.А. Муравьев. — М.: Айрис-пресс, 2004. — 128 с.
30. *Осокина Т.И.* Физическая культура в детском саду. — М.: Просвещение, 1986.
31. *Петерсон Л.Г.* Технология деятельностного метода как средство

- реализации современных целей образования. — М.: УМЦ «Школа 2000...», 2008.
32. *Подвижные игры: учебник* / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климова, Е.В. Кузьмичева. — М.: Физическая культура, 2006. — 288 с.
33. *Попова М.Н.* Навстречу друг другу. Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОО. — СПб., 2004.
34. *Примерная программа «Физическая культура»* / Под ред. Ю. К. Гаввердовского и др. — М.: Дрофа, 2000.
35. *Рунова М.А.* Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5–7 лет. — М.: Просвещение, 2006.
36. *Семенова Л.М.* Диагностические методики оценки физического и двигательного развития ребенка в норме и с проблемами в развитии: методическое пособие. — Орел, 2003.
37. *Содержание и технологии здоровьесберегающей деятельности ДОО* // Под ред. Бочаровой Н.И. — Орел, 2008.
38. *Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений* / Под ред. С.О. Филипповой. — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007. — 416 с.
39. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2001.
40. *Тимофеева Л.Л., Бережнова О.В.* Современный образовательный процесс в ДОУ: тезаурус педагога // Управление ДОУ. — 2013. — № 3. — С. 70–81.
41. *Федоровская О.М.* Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ // Дошкольное воспитание. — 2004. — № 1. — С. 33–36.
42. *Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий* / Авт.-сост. М.А. Фисенко. — Волгоград: ИТД «Корифей». — 96 с.
43. *Хухлаева Д.В.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. — М.: Просвещение, 1984.
44. *Хухлаева Д.В.* Теория и методика физического развития детей дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1976.
45. *Чумаков Б.Н.* Валеология: учебник. — М.: Педагогическое общество России, 2000.
46. *Шебеко В.Н.* Физическое воспитание дошкольников. — М.: Академия, 1996.
47. *Экспресс-оценка физического здоровья ребенка* [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://urok2009.spb.ru/node/233>.
48. *Экспресс-оценка эмоционального здоровья ребенка. Тест «домики»* [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://urok2009.spb.ru/node/227>.

## Парциальная программа и УМК «Мир Без Опасности»



«Мир Без Опасности» — авторская программа нового поколения, разработанная в соответствии с ФГОС ДО и направленная на формирование культуры безопасности личности в условиях развивающего дошкольного образования. Определяет стратегию, целевые ориентиры, ключевые задачи, базисное содержание, модель взаимодействия, психолого-педагогические условия, критерии педагогической диагностики. Автор программы – И.А. Лыкова, доктор педагогических наук. Особенностью авторского подхода является моделирование образовательных ситуаций, отражающих путь развития человеческой культуры и общества (взаимосвязь культуротворчества и нормотворчества).

### Система образовательной работы с детьми от 1 года до 7 лет

Серия пособий с описанием системы образовательной работы на учебный год в каждой возрастной группе детского сада, начиная с раннего возраста. Автор: И.А. Лыкова



### Учебно-методические пособия

Каждое пособие посвящается конкретному виду детской безопасности: витальная (жизнь и здоровье ребенка), социальная, экологическая, дорожная, пожарная, информационная. Беседы, занятия, игры. Авторы: И.А. Лыкова, В.А. Шипунова.



## Дидактический материал

Комплекты картонных карточек по основным видам детской безопасности с цветными иллюстрациями на лицевых сторонах и примерами бесед на оборотах. Авторы: И.А. Лыкова, В.А. Шипунова



## Дидактические сказки

Серия оригинальных сказок о безопасности с цветными иллюстрациями, познавательными беседами, вопросами для педагогической диагностики и творческими заданиями. В каждой книге есть сказочный герой – символ, связанный с безопасностью: Дракончик аленький (огонь), Радужное колесико (дорога), Непоседа-ветерок (природа), Серебряный колокольчик (общение). Авторы: И.А. Лыкова, В.А. Шипунова.



### Серия пособий для самообразования руководителей и педагогов дошкольной образовательной организации

Настольные книги каждого руководителя, педагога, родителя. Содержат предельно четкие, конкретные, полезные, понятные рекомендации, технологии, практики для организации здоровой и безопасной жизни в детском саду. Авторы книг «Здоровый педагог – здоровый ребенок» – В.Е. Демидова, А.Х. Сундукова. Авторы книги «Комплексная безопасность в дошкольной образовательной организации» – Е.А. Агурицева, Л.А. Баландина.



Где можно приобрести программу и УМК «Мир Без Опасности»?



Издательский дом «Цветной мир»  
ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания  
Российской академии образования»

## Образовательная программа «Теремок» для детей от двух месяцев до трех лет

Научный руководитель: И.А. Лыкова

Научные редакторы: Волосовец Т.В., Кириллов И.Л., Лыкова И.А., Ушакова О.С.

### Авторский коллектив:

Богоявленская М.Е., Буренина А.И., Васюкова Н.Е., Волосовец Т.В.,  
Волошина Л.Н., Дядюнова И.А., Егоров Б.Б., Казунина И.И., Касаткина Е.И.,  
Кириллов И.Л., Кожевникова В.В., Лыкова И.А., Майер А.А., Николаева С.Н.,  
Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Сагайдачная Е.А., Суздальцева Л.В.,  
Сундукова А.Х., Теплова А.Б., Трифонова Е.В., Урунтаева Г.А.,  
Ушакова О.С., Файзуллаева Е.Д., Фатхи О.Г., Шатова А.Д.

«Теремок» — современная образовательная программа для детей от двух месяцев до трех лет. Ориентирована на создание в дошкольной образовательной организации оптимальных условий для амплификации развития ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей и образовательного запроса семьи. Программа имеет комплексный и вариативный характер, описывает целевые ориентиры, ключевые задачи, базисное содержание пяти образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие». В качестве профессиональных «инструментов» предлагает вариативную модель социокультурной образовательной среды и технологию ее организации, модель развития взаимоотношений педагога и детей, технологию проектирования содержания образовательной деятельности, систему оценки условий и качества образования. Программа в полной мере соответствует ФГОС ДО к структуре, содержанию, условиям и образовательным результатам. Обеспечена современными методическими и дидактическими пособиями.



Адресована широкому кругу специалистов системы дошкольного образования. Будет полезна воспитателям, родителям, няням детей младенческого и раннего возраста, студентам и преподавателям педагогических колледжей и вузов, специалистам системы повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

www.idcvetmir.ru E-mail: idcvetmir@mail.ru Тел.: 8(925) 003-68-72(73)

## Учебно-методический комплект Изданы следующие методические пособия



## Изданы следующие дидактические комплекты

Авторы Ушакова О.С., Лыкова И.А.



Дидактические комплекты «Курочка-рябушечка», «Кисонька-мурысонька», «Сорока-белобока», «Несёт меня лиса». Каждый комплект содержит 8 цветных картонных карточек с иллюстрациями к фольклорным сюжетам (потешкам, сказкам) и развивающими беседами с детьми двух-четырех лет. Иллюстрации доступны восприятию малышей и привлекают их своей яркостью, красочностью, оптимизмом, добротой. Беседы направлены на познавательное, речевое, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое развитие ребенка с учетом его индивидуальности. Включают различные вопросы и творческие задания. Даются основы ОБЖ. Степень сложности содержания может варьироваться в зависимости от образовательных задач, возрастных особенностей детей, индивидуального запроса ребенка.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....                                                                                                                                  | 3  |
| <b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....                                                                                                                         | 6  |
| <b>1.1. Пояснительная записка</b> .....                                                                                                                | 6  |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы .....                                                                                                        | 7  |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы .....                                                                                               | 8  |
| 1.1.3. Общая характеристика особенностей<br>физического развития детей 3–7 лет .....                                                                   | 9  |
| <b>1.2. Планируемые результаты освоения Программы</b> .....                                                                                            | 15 |
| <b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....                                                                                                                 | 18 |
| <b>2.1. Содержание образовательной деятельности<br/>        по физическому развитию дошкольников</b> .....                                             | 18 |
| <b>ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА</b> (дети четвертого года жизни) .....                                                                                        | 18 |
| <b>СРЕДНЯЯ ГРУППА</b> (дети пятого года жизни) .....                                                                                                   | 24 |
| <b>СТАРШАЯ ГРУППА</b> (дети шестого года жизни) .....                                                                                                  | 31 |
| <b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА</b> .....                                                                                                           | 38 |
| (дети седьмого года жизни)                                                                                                                             |    |
| <b>2.2. Описание вариативных форм, способов,<br/>        методов и средств реализации Программы</b> .....                                              | 47 |
| 2.2.1. Проектирование занятий по физическому<br>развитию дошкольников .....                                                                            | 50 |
| 2.2.2. Особенности взаимодействия педагогического<br>коллектива с семьями воспитанников по реализации<br>задач физического развития дошкольников ..... | 57 |
| 2.2.3. Способы и направления поддержки самостоятельной<br>двигательной деятельности дошкольников .....                                                 | 58 |
| <b>2.3. Описание образовательной деятельности<br/>        по физическому развитию детей с нарушениями речи</b> .....                                   | 60 |
| 2.3.1. Механизмы адаптации Программы для детей с ОНР .....                                                                                             | 61 |
| <b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....                                                                                                               | 64 |
| <b>3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы</b> .....                                                                                            | 64 |
| <b>3.2. Организация образовательной деятельности<br/>        по физическому развитию дошкольников</b> .....                                            | 65 |
| <b>3.3. Организация культурно-досуговой деятельности<br/>        физкультурно-оздоровительной направленности</b> .....                                 | 70 |
| 3.3.1. Организация летней оздоровительной работы в ДОО .....                                                                                           | 71 |
| <b>3.4. Особенности организации РППС</b> .....                                                                                                         | 75 |

|                                                                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....                                                                                                                        | 82  |
| <b>Приложение 1.</b> Глоссарий терминов и понятий .....                                                                                        | 82  |
| <b>Приложение 2.</b> Специальная терминология, используемая<br>на занятиях по физическому развитию дошкольников .....                          | 84  |
| <b>Приложение 3.</b> Акт испытания физкультурного оборудования .....                                                                           | 90  |
| <b>Приложение 4.</b> Акт на разрешение проведения НОД<br>по физическому развитию .....                                                         | 91  |
| <b>Приложение 5.</b> Инструкции по технике безопасности .....                                                                                  | 92  |
| <b>Приложение 6.</b> Медико-педагогический мониторинг ИФРР .....                                                                               | 95  |
| <b>Приложение 7.</b> Примеры написания конспектов занятий<br>по физическому развитию дошкольников: .....                                       | 113 |
| Конспект сюжетного занятия<br>по физическому развитию детей 4–5 лет .....                                                                      | 113 |
| Конспект игрового занятия<br>по физическому развитию детей 5–6 лет .....                                                                       | 116 |
| Конспект комплексного занятия<br>по физическому развитию детей 6–7 лет .....                                                                   | 119 |
| <b>Приложение 8.</b> Модель реализации Программы .....                                                                                         | 123 |
| <b>Приложение 9.</b> Шипунова В.А. Стихи и загадки о зарядке,<br>игре с мячом, прыжках на скакалке и других занятиях<br>малышей-крепышей ..... | 124 |
| <b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....                                                                                                                        | 127 |

**Бережнова Ольга Владимировна  
Бойко Валерий Вячеславович**

# **ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»**

Тексты приведены в авторской редакции

Руководитель проекта: **А.И. Бартковский**

Идея и дизайн логотипа: **Г.Д. Егоров**

Дизайн обложки: **А.И. Бартковский**

Корректор: **В.В. Волкова**

Компьютерная вёрстка: **А.В. Баринов**

ООО Издательский дом «Цветной мир»

Подписано в печать 3.02.2017 г.

Формат 70 x 100/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,5

Тираж 10000 экз. (второй завод 2001-4000)

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета издательства

в типографии ФГБНУ «Росинформагротех»,

141261, пос. Правдинский Московской обл., ул. Лесная, 60.

Тел. (495) 993-44-04

**Телефоны отдела реализации**

**Издательский дом «Цветной мир»:**

**+7-915-022-04-60**

**+7-925-003-68-73**

**+7-925-003-68-72**

**Сайт: [www.idcvetmir.ru](http://www.idcvetmir.ru)**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159059

Владелец Позднякова Светлана Викторовна

Действителен с 06.03.2023 по 05.03.2024