

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №564 «Филипок»**

620100 г. Екатеринбург, Большакова, 19 тел.(343)261-27-69 E-mail: [mdou564@eduekb.ru](mailto:mdou564@eduekb.ru) , <http://564.tvoysadik.ru/>

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2021г.

Утверждаю  
заведующий МАДОУ  
детский сад №564  
Колесникова Л.М.  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021г.

**Рабочая программа  
Модуль «Физическое развитие» (Физическая культура)  
по освоению детьми общеобразовательной программы - основной  
образовательной программы дошкольного образования групп общеразвивающей  
направленности детей с 4 до 5 лет (средний возраст).**

г. Екатеринбург  
2021 г.

## Содержание

### **I. Целевой раздел.**

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи реализации программы «Физическое развитие» (Физическая культура) детей среднего дошкольного возраста.....	4
1.2. Принципы и подходы к формированию программы «физического развития» (физическая культура) .....	6
1.3. Значимые для разработки и реализации программы «физического развития» (физическая культура) характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей среднего дошкольного возраста.....	7
2. Планируемые результаты освоения программы детьми среднего возраста ... ..	12

### **II. Содержательный раздел.**

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура) .....	14
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательной деятельности «физического развития» (физическая культура) .....	19
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы. ....	21
2.4. Региональный компонент .....	22
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами .....	23

### **III. Организационный раздел.**

3.1. Описание материально-технического обеспечения общеобразовательной деятельности дошкольного образования «физического развития» (физическая культура) детей дошкольного возраста .....	26
3.2. Методические материалы и средства обучения .....	28
3.3. Модель двигательного режима.....	29
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий .....	32

### **Приложения**

*Приложение 1.* Календарно-тематическое планирование.

## **I. Целевой раздел.**

### **1. Пояснительная записка**

Примерная рабочая программа физического развития детей средней группы разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013 (далее – ФГОС ДО);
- Письма «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08-249;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 18.12.2020 г., регистрационный № 61573);
- СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.01.2021 г., регистрационный № 62296);
- Устава МАДОУ детский сад № 564 «Филипок»;
- Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад 2100»;
- Общей образовательной программы ДОУ.

Рабочая программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию детей средней группы (пятого года жизни)

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей направленности.

Рабочая 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, прыжки, повороты в обе стороны);

- Формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта;
- Формирование начальных представлений о ЗОЖ.

Содержание рабочей программы представлено в соответствии с тремя видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том эмоционального благополучия;
- формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения;
- приобщение детей к физической культуре.

### **1.1. Цели и задачи реализации программы «Физическое развитие» (Физическая культура) детей среднего дошкольного возраста**

Цели и задачи реализации рабочей программы сформулированы на основе анализа требований ФГОС дошкольного образования; общей образовательной программы ДОУ; содержания образовательной программы “Детский сад 2100”.

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

Программные задачи:

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

- Продолжить работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.
- Осуществлять контроль над формированием правильной осанки.
- Обеспечивать рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на воздухе.
- Организовывать и проводить с детьми различные подвижные игры.
- Ежедневно проводить с детьми утреннюю зарядку.
- Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

#### *2. Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни*

- Продолжать формировать потребность у детей представление о частях тела, и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья детей.
- Создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести здоровый образ жизни.
- Расширять представление детей о важности в жизни человека гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других детей.
- Формировать умение обращаться за помощью к взрослым при травме или плохом самочувствии, оказывать себе элементарную помощь при ушибах.

### *3. Приобщение 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 отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр.
- Совершенствовать разные вида ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положения рук и т.д.).
- 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.
- Формировать у детей умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное и.п.
- Совершенствовать навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и на ладони, пролезая в обруч, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке.
- Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость.

## 1.2. Принципы и подходы к формированию программы «физическое развитие» (физическая культура)

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.

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

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

принцип деятельности: организация самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (двигательной, игровой, коммуникативной и др.), педагог выступает как организатор образовательной деятельности;

принцип целостности: у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ;

принцип минимакса: создание условий 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, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способов деятельности и др.;

принцип непрерывности: обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Содержательную основу программы составляют способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка, что является непременным условием физической подготовленности дошкольника.

Главное средство достижения цели – это овладение основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др.

## **1.2. Значимые для разработки и реализации программы «физического развития» (физическая культура) характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей среднего дошкольного возраста**

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. Дальность 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 техники основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 тыс. до 13 тыс. движений). На занятиях по физической культуре 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.

Совершенствуется общение со сверстниками: ребенок начинает предпочитать сверстника взрослому партнеру по общению, выделять наиболее приятных, с его позиции, сверстников, стремится общаться с ними. Сверстник рассматривается как равное существо, как зеркало собственного познания и оценки при сравнении себя с ним и противопоставлении себя ему. В детской группе появляется динамика: начинают выделяться лидеры, звезды, аутсайдеры. Однако эти социальные роли пока только осваиваются детьми, поэтому они неустойчивы и могут меняться, корректироваться взрослым. Ребенок активно осваивает социальное пространство – применяет и проверяет предложенные взрослым нормы в общении со сверстниками.

Сюжеты игр становятся более развернутыми и разнообразными. Дети обращаются к общественно- значимым темам, в сюжетах которых комбинируют эпизоды сказок и реальной жизни. Появляются гендерные роли: девочки в игре выбирают роли женщин, а мальчики – мужчин. Память постепенно приобретает черты произвольности, причем произвольное воспроизведение появляется раньше, чем произвольное запоминание. Сначала ребенок осознает цель: припомнить какое-либо знакомое стихотворение или сюжет сказки. И только позже он овладевает способностью запоминания. Запоминание и воспроизведение в возрасте 4-5 лет происходит в естественных условиях развития памяти и зависит от мотивации ребенка. Постепенно складывается долговременная память, и основной ее механизм – связь запоминаемого с эмоциональными переживаниями. Постепенно начинает преодолеваться эгоцентризм детского мышления: ребенок способен понять эмоциональное состояние другого человека и дифференцировать свои желания от желаний окружающих людей, осваивает социально-приемлемые способы проявления чувств.

Совершенствуется воображение ребенка. К 4-5 годам воображение становится настолько развитым, что с его помощью ребенок может составить в уме простейшую программу действий, постепенно заменить реальные предметы и ситуации воображаемыми. Аффективное воображение развито так же, как и в 3-4 года, – ребенок приписывает плохие качества в эмоционально некомфортной для него ситуации злым сказочным героям, затем представляет ситуации, которые снимают угрозу с его «Я», активно фантазирует. Внимание становится произвольным. В 4-5 лет ребенок, если его просить проговаривать вслух то, что он держит в поле внимания, будет в состоянии его удерживать достаточно долго.



Основным механизмом развития личности остается подражание. Ребенок ориентируется на оценки взрослых. Знания о себе становятся более устойчивыми, начинает формироваться самооценка. Ребенок 4-5 лет оценивает себя более реалистично, чем в 3-х летнем возрасте, он реагирует на похвалу взрослых, соотнося с ней свои успехи. Важным фактором в развитии личности ребенка становится группа сверстников, ребенок сравнивает себя с другими детьми, они для него выступают «зеркалом»: сверстник олицетворяет реально возможные достижения в разных видах практической деятельности, помогает «опредметить» собственные качества. В этом возрасте ребенок еще не оценивает сложность стоящей перед ним задачи, ему важно, что он с ней справился, и его похвалили, однако ему уже важен не одноразовый успех, а устойчивость успехов – тогда формируется позитивное оценивание себя. Соотнося свои результаты с результатами других детей, ребенок учится правильно оценивать свои возможности, формируется уровень притязаний, развивается внутренняя позиция. Ребенок начинает оценивать себя как хорошего или плохого мальчика (девочку). В этом возрасте устанавливается иерархия мотивов, формируется произвольность деятельности и поведения. Происходит зарождение важнейшего волевого качества – целеустремленности, причем у детей 5-го года жизни индивидуальная целеустремленность начинает приобретать общественную направленность.

Речь детей средней группы отличается подвижностью и неустойчивостью. Дети могут ориентироваться на смысловую сторону слова, однако объяснение значения слова для многих затруднительно. Большинство детей не владеет в достаточной степени умением строить описание и повествование, затрудняется в построении рассказов-рассуждений.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитывается не только абсолютные показатели, но и пропорциональные их соотношения: веса-росту, объема головы - объему грудной клетки и др. С возрастом меняются и эти показатели. Так увеличение грудной клетки происходит интенсивнее увеличение объема головы.

***Опорно-двигательный аппарат (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).***

Скелет ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не окончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо при этом следить за правильностью занимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются формы разнообразных физкультурных пауз.

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

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастными группами. За счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа возрастает мышечная сила. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков от 5.9 кг до 12 кг, у девочек от 4.8 кг до 8.3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей необходимо строго дозировать некоторые движения. Ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 мин), дети могут постоять на лыжах. В хороший летний день можно совершить прогулку на расстояние не более 2-3 км при условии короткого отдыха через каждые 20 мин. пути.

### ***Органы дыхания.***

У детей к 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см<sup>3</sup>), у мальчиков она больше, чем у девочек. Строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся в возрасте 4-5 лет подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это результат кислородного голодания. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия детей проводились в хорошо проветриваемом помещении, а физкультурные занятия в теплое время года - на воздухе.

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

### ***Сердечно-сосудистая система.***

Частота сердечных сокращений (ЧСС) – 87-112 уд.мин., а частота дыхания – 19-29. Регуляция сердечной деятельности к 5 годам окончательно не сформирована. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

### ***Высшая нервная деятельность.***

Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение у ребенка, как и у взрослого, характеризуется тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Но особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. В возрасте 4-5 лет появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Незавершенность строения ЦНС создает большую чувствительность к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума 45-50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создает шум примерно в 70-76 децибелов. Поэтому в ДОО должна проводиться активная борьба с шумом.

***В этот период в физическом воспитании ребенка следует учитывать следующие особенности:***

1. Показывая движение, особое внимание обращать на частоту дыхания. Движения с участием многих групп мышц, в том числе и мышц туловища, должны выполняться детьми медленнее, чем движение рук или ног. В выполнении упражнений вносить как можно больше игровых элементов. Использовать четверостишия, простые песенки, игровые ситуации, имитирующие действия животных и т.д.
2. Дыхательные упражнения разнообразятся имитированием полета птиц, плавания, потягушками и т.п.
3. Осваиваются такие упражнения, как наклоны туловища в стороны, вперед до касания пальцами пола.
4. Проводить ежедневную (5-6мин) утреннюю гимнастику. Во время занятий важна правильная дозировка физических упражнений – повторение не более 5-6 раз. Приучать детей выполнять движения в соответствии с показом сохранять правильное положение тела, соблюдать правильное направление.
5. Продолжительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке 15-20мин.
6. Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях (физкультурные развлечения), эмоционально отзываться на яркие впечатления, радоваться, проявлять активность в самостоятельной деятельности, использовать двигательные действия в играх.
7. Формировать у детей гуманные чувства элементарные представления о доброте, отзывчивости, взаимопомощи, дружелюбии, внимании к окружающим.

Физкультурные занятия в средней группе проходят три раза в неделю, не более 20 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в средней группе не превышает 50 минут в неделю.

## Группы здоровья

группа	Кол-во детей	основная	подготовительная	специальная
Средняя группа: «Почемучки»	29			-
Средняя группа: «Колокольчики»	27			-
Средняя группа: «Васильки»	28			-

### 2. Планируемые результаты освоения программы детьми среднего возраста

В содержание рабочей программы включена методика проведения мониторинга индивидуального физического развития ребенка (ИФРР), которая подходит для обследования любого ребенка. Предметом оценки является только личный результат ребенка, т.е. ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке.

Целевые ориентиры физического развития представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

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

В условиях МАДОУ №564 для оценки эффективности физического воспитания детей используются анализ темпа прироста физических качеств (мониторинг развития детей), разработанный в соответствии ФГОС ДО программно - диагностический комплекс «Соната - ДО» издательством «Учитель», 2015 и примерных образовательных программ дошкольного образования. Реализуемых в нашем дошкольном учреждении: Программа «Детский 2100», науч. рук. О.В.Чиндилова. Электронное пособие используется как эффективный инструмент экспресс – анализа и оценки детской деятельности. В течение года показатели

физических качеств меняются за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Оценка уровня физических качеств ребенка, его двигательных навыков имеет большое значение и базируется на анализе результатов различных тестов, в основе которых лежат двигательные задания:

Челночный бег 3x10м - определение скоростно-координационных качеств;

Прыжок в длину с места – определение прыгучести - скоростно-силового качества;

Наклон вперед из положения, стоя на скамейке - определение гибкости позвоночника (степень подвижности его звеньев);

Метание набивного мяча (Г.Юрко) определение мышечной силы;

Метание вдаль мяча (мешочка –150гр) определение развития силы, ловкости и быстроты действий;

Бег 300м – определение выносливости;

Самостоятельная деятельность – определение знаний и умений проводить подвижные игры.

Динамика развития движений изучается как в отношении количественных показателей (скорость бега, длина прыжка, дальность метание и т.д.), так и качественных (правильная техника выполнения данных тестов).

Данная методика обследования (УОФП) имеет 3 блока: 1 блок – физическая подготовленность (количественный результат), 2 – двигательная подготовленность (техника выполнения движения), 3 – культура движения (самостоятельная творческая деятельность) и знание и творчество в подвижных играх. Все блоки взаимосвязаны между собой. Таким образом, каждый из блоков дополняется, позволяя сделать полный анализ уровня общей физической подготовленности (УФОП) ребенка.

Диагностика проводится в начале учебного года (сентябре), чтобы спроектировать индивидуальный маршрут физического развития и конец года.

## II. Содержательный раздел.

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура)

1. Реализация рабочей программы составлена с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад 2100».

№	Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
1	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	3 раза в неделю с группой или с подгруппой детей (один раз — на улице) <b>15-20 минут</b>
2	Игровая утренняя гимнастика. ОРУ с предметами и без. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей и рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой (в теплое время года — на улице) <b>7-10 минут</b>
3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппой детей <b>10-12 мин.</b>
4	Оздоровительная гимнастика после дневного сна с включением общеразвивающих упражнений	Ежедневно с группой детей <b>10-12 минут</b>
5	Комплекс имитационных упражнений с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций	1 раз в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) <b>не более 7 минут</b>
6	Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности детей	2 раза в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) <b>5 минут</b>
7	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

## Основные движения

### *Построения и перестроения:*

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
- Перестроения в колонну по два, три.
- Повороты направо, налево, кругом (переступанием).
- Равнение по ориентирам.
- Размыкание, смыкание.

### *Упражнения в ходьбе и равновесии:*

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; ходьба мелким и широким шагом, приставным шагом (прямо, в сторону – направо и налево).
- Ходьба в колонне по одному, по двое парами.
- Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную;
- Ходьба между линиями, по линиям, шнуру, по наклонной и прямой, ребристой доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в сторону, сохраняя правильную осанку).

### *Упражнения в беге:*

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне и в разных направлениях (по кругу, змейкой и врассыпную).
- Бег с изменением темпа, сменой ведущего.
- Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1- 1,5 мин).
- Бег со средней скоростью (на расстояние не более 60 м).
- Челночный бег (три раза по 10 м).
- Бег на скорость 30 м.

### *Упражнения в прыжках:*

- Прыжки на месте на одной и двух ногах (по 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед, с поворотами:
- Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно).
- Прыжки через несколько линий, через предметы (высота предметов 5-10 см).
- прыжки с высоты (20-25 см).
- прыжки в длину с места (не менее 70 см).
- Прыжки через длинную скакалку, короткую скакалку (в конце года).

### *Упражнения в катании, бросании, ловле, метании:*

- Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами.
- Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловля его (расстояние 1-1.5 м).
- Бросание мяча вверх, о землю (об пол) и ловля его двумя руками (4-5 раз).
- Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).
- Метание предметов на дальность, в горизонтальную (с расстояния 2 м) и вертикальную (высота мишени 1,5 м) цель.  
Прокатывание набивных мячей (весом 0,5 кг).

### *Упражнения в ползании, лазанье:*

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не более 10 м), между предметами, по доске, скамейке.
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
- Перелезание через бревно, скамейку, обруч, другое нестандартное оборудование.
- Подлезание под веревку, дугу (высота 50см).
- Лазанье по гимнастической стенке с одного пролета на другой.



### *Ритмическая гимнастика:*

- Выполнение ОРУ под музыку.

### **Спортивные упражнения**

Передвижение на лыжах, санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах по лыжне скользящим шагом, выполняя повороты на месте переступанием; подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м). Скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее. Скольжение по ледяной дорожке.

Езда на трехколесном велосипеде. Езда на велосипеде по прямой дорожке с остановкой.

### **Подвижные игры**

*Игры с бегом:* «Лохматый пес», «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

*Игры с прыжками:* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Кто лучше прыгает», «Из класса в класс (поезд, улитка, божья коровка, елка)».

*Игры с ползанием и лазанием:* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Змея».

*Игры с бросанием и ловлей:* «Подбрось и поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Попади в обруч».

*Игры на ориентировку в пространстве:* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Кто сказал "Мяу"».

*Общеразвивающие упражнения:* упражнения для кистей рук, для развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

### ***Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности***

*Игры и упражнения на координацию:* «Не упади», «Удержись», «Кружись, не упади», «Великаны и гномы», «Через болото».

*Игры и упражнения на ловкость:* «Пролезь в обруч», «Зайка», «Прокати мяч», «Не задень», «Попади в круг», «Ручеёк», «Кто дальше бросит мяч (снежок)», «Принеси игрушку», «На прогулку», «Перелезь через бревно».

*Игры и упражнения на внимание и быстроту движений: “Стань первым”, «Найди себе пару».*

*Игры и упражнения на внимание и координацию: «Один – двое».*

*Игры и упражнения на ориентировку в пространстве: «Вернись на место».*

*Игры и упражнения на координацию и ловкость: «Бабочки и лягушки», «Не звени, звоночек».*

*Игры и упражнения на развитие ловкости и точности движений: «Лови – бросай», «Не замочи ножки», «Попади в воротики».*

*Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Слушай сигнал».*

### ***Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности***

*Игры и упражнения на быстроту реакции: «Не боюсь!», «Долгий путь по лабиринту», «Мяч с горки», «Прокати мяч», «Волчек», «Быстро возьми и быстро положи предмет».*

*Игры и упражнения на быстроту движения: «Доползи и возьми предмет», «Не опоздай», «Прыжки из обруча в обруч», «Скорее в обруч», «Быстрее вверх!», «Бросай мяч», «Берегись-заморожу!», «Кто больше соберет предметов», «Юла», «Кто дальше», «Скорее в круг».*

*Игры и упражнения на ловкость: «Кто дальше прыгнет», «Поймай комара», «Дрессированные дельфины».*

*Игры и упражнения на координацию: «Прыгни – повернись».*

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательной деятельности «физического развития» (физическая культура) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

Деятельность инструктора по физической культуре можно разделить на два направления, которые взаимосвязаны между собой и неотделимы друг от друга:

- оздоровительная деятельность;
- образовательная деятельность.

Оздоровительная деятельность (закаливание):

- широкая аэрация помещений;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения в легкой одежде, в помещении и на улице;
- водные, воздушные и солнечные процедуры.

Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма.

При организации непосредственной образовательной деятельности использовать следующие формы организации двигательной активности:

- Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика проводится ежедневно с использованием музыкального сопровождения и физкультурного инвентаря;
- Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна проводится ежедневно;
- Ритмическая гимнастика;
- Занятия по физическому развитию в помещении и на улице, занятия по обучению катанию на лыжах;
- Физкультурные минутки и паузы;
- Подвижные игры разучиваются на прогулках во время совместной деятельности педагога и детей в режиме дня, а на занятиях по физическому развитию закрепляются;
- Двигательные задания, спортивные игры и упражнения;
- Физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др.

Непосредственная образовательная деятельность проводится в форме занятий, могут быть различных видов. Каждое занятие содержит три структурные части: вводная, основная, заключительная.

№	Вид занятия	Структура и содержание занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	Физкультурно-оздоровительного характера	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.	Сюжетное	Игровой стретчинг.	Любые физические упражнения. Органично сочетаемые с сюжетом	Малоподвижная игра, релаксация
3.	Игровое	Игры средней подвижности	2-3 игры с разными движениями (последняя – большой подвижности)	Малоподвижная игра, релаксация.
4.	Тематическое	С одним видом физических упражнений: лыжи		
5.	Комплексное	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития.		
6.	На воздухе	С большим содержанием движений (бега, прыжков)		
7.	Контрольное	Проводится в начале и конце года. Включает мониторинг ИФРР, основанный на индивидуально-личностном подходе.		

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

В ходе реализации образовательных задач программы осуществляется поддержка инициативы и самостоятельности детей. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком 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 решения в социально приемлемых формах.

В ходе реализации содержания каждой образовательной области «Физическое развитие» решаются воспитательные задачи, которые прослеживаются в процессе организации всех форм двигательной активности детей. Особое внимание при этом необходимо уделить организации самостоятельной двигательной деятельности детей, что позволит повышать: физкультурную грамотность детей; 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 умения, дающие возможность дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств; осуществлять простейший самоконтроль; решать сугубо воспитательные задачи, в том числе воспитания личностных качеств детей (эстетических, нравственных и т.д.).

При проектировании занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, тип темперамента, состояние здоровья, социально-психологический статус в группе.

Деятельность педагога направляется, в первую очередь, на индивидуальную помощь ребенку в планировании своей деятельности, на консультирование по применению тех или иных информационных источников и дидактических пособий. Важнее не то, что знают и умеют воспитанники ДОО, а как они умеют реализовывать свой личностный потенциал в соответствии с индивидуальными способностями. Педагогу отводится роль помощника, партнера по общему делу и консультанта. Он выполняет сложную задачу создания оптимальных условий для самореализации ребенка как свободной личности в «умном», гибком, комфортном образовательном пространстве.

## 2.4. Региональный компонент

Важное значение при определении содержательной основы рабочей программы и выявлении приоритетных направлений непосредственной образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» имеют национально-культурные, демографические, климатические условия.

Учитывая климатические и природные особенности Уральского региона, два раза непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию проводится в зале (в холодное время года) и один раз – на воздухе, в теплое время все занятия проводятся на улице. В зимний период занятия посвящены обучению детей катанию на лыжах.

Особое внимание уделяется одежде детей, которая должна соответствовать погодным условиям. Предусмотрена работа с родителями: на зимних прогулках детям удобнее в утепленных куртках и штанах спортивного фасона, чем в тяжелых шубах (для занятий по физическому развитию и игре в подвижные, народные игры на прогулке).

<b>Содержание</b>	Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры. Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала. Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.
<b>Средства, педагогические методы, формы работы с детьми</b>	<b>Игры народов Среднего Урала:</b> Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты». Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта». Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки». Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк». Марийские - «Биляша», «Катание мяча».

Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».  
Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».

**Спортивные игры:**

«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

**Целевые прогулки, экскурсии** по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании.

## 2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами

Детский сад выступает сегодня инстанцией развития не только ребенка, но и психолого-педагогической поддержки родителей. Очень важно, чтобы семья имела возможность принимать непосредственное участие в образовательном процессе, а при необходимости — обратиться за квалифицированной помощью в освоении способов построения эффективных детско-родительских отношений, коррекции методов воспитания по мере взросления детей. Основная цель взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников — создание единого образовательного пространства, в котором все участники образовательного процесса (родители, дети, педагоги) влияют друг на друга, побуждают к саморазвитию и самовоспитанию.

Достижение данной цели невозможно без решения следующих задач:

- установление доверительных, партнерских отношений с семьями воспитанников;
- создание условий для разнообразного по содержанию и формам участия родителей (и других членов семьи) в жизни детского сада;
- оказание психолого-педагогической поддержки родителям, содействие их самообразованию в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- поддержание инициатив заинтересованных сторон (педагогов, родителей), касающихся содержания образовательных программ, как детей, так и взрослых;
- непрерывное саморазвитие педагогов, повышение их компетентности в вопросах взаимодействия с семьями воспитанников.

Взаимодействие детского сада с семьей реализуется на основе единых для всех направлений программы «Мир открытий» принципов, преломленных с позиции взаимодействия общественного и семейного институтов воспитания:

- принцип психологической комфортности — создание доброжелательной атмосферы в общении с родителями, учет потребностей каждой семьи, социально-психологических характеристик и тех ограничений, которые имеются (недостаток свободного времени, финансовых ресурсов и пр.);
- принцип деятельности — построение ответственных взаимоотношения детского сада с семьей, поддержка социальной активности родителей во взаимодействии с детским садом, участие родителей в управленческой и образовательной деятельности;
- принцип целостности — понимание неразделимости семейного и общественного институтов воспитания, создание условий для взаимопознания, взаимоинформирования между семьей и детским садом;



- принцип минимакса — дифференцированный подход к каждой семье, разноуровневое тактическое (помощь, взаимодействие) и содержательное многообразие в общении с родителями;
- принцип вариативности — предоставление родителям выбора содержания общения, форм участия и степени включенности в образовательный процесс;
- принцип непрерывности — обеспечение преемственности в содержании и тактических действиях общественного и семейного институтов воспитания;
- принцип творчества — открытость детского сада для семьи, ориентация педагогического коллектива на творческий подход к процессу взаимодействия с родителями.

Основными формами сотрудничества с семьей являются:

- Коллективное сотрудничество, родительские собрания, досуги, открытые занятия, семейные газеты, конкурсы, проектная деятельность;
- Индивидуальное сотрудничество, «обратная связь», консультации, беседы;
- Стенды, «памятки для родителей»;
- Активное участие родителей в жизни ребенка: подвижные игры, совместные занятия, соревнования;
- Посещение детей спортивных секций, спортивных соревнований, конкурсов, фестивалей; пешие походы с родителями.

### III. Организационный раздел.

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения программы «физическое развитие» (физическая культура) детей дошкольного возраста

Примерный перечень материалов и оборудования для создания развивающей предметно-пространственной среды

№	Наименование	Кол-во
1	бубен	1
2	дуга большая	3
3	дуга малая	2
4	кегли (набор)	2
5	коврики гимнастические	18
6	кольцеброс (набор)	2
7	контейнер для хранения мечей передвижной	1
8	корзины для спортивного инвентаря	2
9	лента короткая	
10	лыжи детские деревянные	20
11	массажные коврики (резин.+прямоуг.+на тканевой основе)	$5+8+2=15$
12	мат складывающий (сине-желтый)	2
13	мешочки для метания (зел.+цветные+тряпочн.)	$21+10+8=39$
14	мишень навесная	1
15	мячи большие	10
16	мячи малые	35
17	мячи малые массажные (мягкие+малые Тв+большие Тв)	$24+13+11=48$
18	мячи средние	
19	мячи утяжеленные	2

20	обруч большой	10
21	обруч малый	25+4ал.
22	обруч средний	4
23	островки	4б+10м=14
24	палка гимнастическая	17р+15ч
25	палки лыжные	20
26	ролики массажные	9ежики+3кругл.
27	скакалка короткая	21верев.+26резин.=47
28	скамейка гимнастическая	2
29	спортивный комплекс «Лидер –С1»	1
30	спортивный комплекс «Лидер –С1Н»	1
31	стойки переносные (для прыжков)	1 комплект
32	фишки для разметки игрового поля, площадки; Конусы	10 10
33	флажки	
34	щит баскетбольный навесной с корзиной	1

### 3.2. Методические материалы и средства обучения

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100» Д. И. Фельдштейн, 2019.
2. Бойко В.В., Бережнова О.В. «Малыши-крепьши». Программа физического развития детей 3-7 лет и комплект методических пособий для второй младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп детского сада. — М.: Цвет мир, 2015.
3. Бойко В.В. Мониторинг индивидуального физического развития дошкольников. Методические материалы к программе физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши». — М.: Цветной мир, 2015.
4. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог — здоровые дети. Учи правильно дышать. — М.: Цветной мир, 2013.
5. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог — здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. — М.: Цветной мир, 2013.
6. Парциальная образовательная программа здоровьесозидания «К здоровой семье через детский сад» для детей от 0 до 7 (8) лет и их родителей // Научн. рук. М.Е. Верховкина, В.С. Коваленко. — М., 2014.
7. Подвижные игры в детском саду / Под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: Цветной мир, 2015. Рунова М.А. Радость в движении (для младшего дошкольного возраста). — М.: Просвещение, 2014.
8. Спортивные игры в детском саду и семье / Под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бой — М.: Цветной мир, 2015.

### 3.3. Модель двигательного режима

№	Формы работы	Особенности организации	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционная</li> <li>• Игровая (на подвижных играх)</li> <li>• Беговая (бег в разном темпе, с разной дозировкой)</li> </ul>	Ежедневно в зале 8 - 10 мин.
2	Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития мелкой моторики.</li> <li>• Обще-развивающие упражнения.</li> <li>• Имитирующие упражнения.</li> <li>• Игры</li> <li>• «Танцевальные минутки»</li> </ul> <p>Физкультминутки не нужны, если занятие проводилось в режиме двигательной активности.</p>	3 - 5 мин.
3	Оздоровительная ходьба	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительные пробежки вокруг детского сада.</li> <li>• Оздоровительная ходьба по территории детского сада</li> </ul>	Бег 1.5-2.0
4	Непосредственная образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционные.</li> <li>• Тренировочные</li> <li>• Сюжетные.</li> <li>• Игровые.</li> <li>• Контрольно-проверочные.</li> </ul>	3 раза в неделю по 25 мин. 2 – в зале 1 - улица

5	Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры и упражнения с физ. оборудованием.</li> <li>• Упражнения на тренажерах.</li> <li>• Упражнение на полосе препятствий.</li> <li>• Упражнения с карточками – заданиями.</li> </ul>	Ежедневно под руководством воспитателя утром, днем на прогулке, вечером в группе, на вечерней прогулке. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.
6	Двигательные разминки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые упражнения.</li> <li>• Подвижные игры малой подвижности.</li> <li>• Танцевальные движения.</li> </ul>	Ежедневно в группе во время перерыва между занятиями  8-10 мин.
7	Релаксация		Ежедневно после всех обучающих занятиях 1-3 мин.
8	Дыхательная гимнастика		Ежедневно в конце утренней гимнастики и во время физкультурных занятий
9	Артикуляционная гимнастика		Ежедневно 2 раза в день утром и вечером
10	Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка в постели, самомассаж.</li> </ul>	10 мин.
11	Музыкаль-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные, хороводные игры под музыку.</li> </ul>	Как часть музыкального занятия

	ритмические движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные движения.</li> <li>• Ритмика.</li> </ul>	10 – 12 мин.
12	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные упражнения.</li> <li>• Двигательные задания на полосе препятствий.</li> <li>• Игры высокой, средней и низкой интенсивности.</li> <li>• Народные игры.</li> <li>• Игры с элементами спорта.</li> <li>• Игры на развития внимания, пространственных представлений и ориентацию.</li> <li>• Упражнения на нормализацию мышечного тонуса, развитие силовых качеств.</li> </ul>	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей
			8-10мин
			Спортивные игры 2 раза в неделю 15 мин
13	Пальчиковые игры		Ежедневно 1 – 3 мин.
14	Физкультурный досуг	Составляется по сценарию и включает в себя: Игры-соревнования. Игры-эстафеты. Подвижные игры	Проводится 2 раза в месяц
			25 – 30 мин.
15	Спортивные праздники		2 раза в год (зимой и летом) на воздухе
			60 мин.
16	День здоровья	Сюжетно-тематические	1 раз в год

### 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Проводятся как праздники и развлечения в рамках ДОУ в совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

Содержание	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
Средства, педагогические методы, формы работы с детьми	<p>Игры народов Среднего Урала: <b>Русские</b> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p><b>Башкирские</b> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p>Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p><b>Удмуртские</b> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк».</p> <p><b>Марийские</b> - «Биляша», «Катание мяча».</p> <p>Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p>Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p>



**Календарно-тематическое планирование**

Реализация программных Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом. Физическая культура – 3 раза в неделю В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год. На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год.

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год: май, сентябрь.

**Октябрь**

№ п/п	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны						
1 неделя «Осень»	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с косичками	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до предмета.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем	«У медведя во бору», «Кот и мыши»	Игр.упр. «Мяч через шнур (сетку), «Кто быстрее добежит до кегли», «Кто быстрее добежит до кубика», Игра «Найди свой цвет»

				пройти в конец своей колонны.		
2 неделя «Грибы»	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения.	ОРУ без предметов	Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между (4-5) предметами, двумя реками (расстояние между предметами 1 м.	«Автомобили», «Грибники»	Игр.упр. «Подбрось, поймай», «Кто быстрее», Игра «Ловишки»  Эстафета «Сильным ловким вырастай»
3 неделя «Овощи»	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать ее ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазание под шнур не касаясь руками пола.	Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«У медведя во бору», «сбор урожая»	Игр. Упр. «Прокати обруч- не урони», « Вдоль дорожки на двух ножках» прыжки с продвижением вперед. Игра «Цветные автомобили»
4 неделя «Фрукты»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазание под шнур, не	ОРУ с кеглями	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие- ходьба по доске положенной на	Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке.	«Компот», «Сидели два медведя», «Кот и	Игр.упр. «Подбрось –поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»,

	касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры.		пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами.	( ширина 25 см, длина 2м)	мышы», «угадай кто позвал?»	Игра «Лошадки»
--	---	--	---	---------------------------	-----------------------------	----------------

### Ноябрь

№ п/п	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м), Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«салки», «Найди и промолчи», «кролики», «Лохматый пес»	Игр.упр. «Пробеги- не задень», «не попадись», «Поймай мяч».
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	Прыжки на двух ногах продвигаясь	«Птицы в гнездышке»,	Игр.упр. «Не попадись», «Догони мяч».

	приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча			вперед. между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.	«Самолеты», «Найди себе пару»	
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между предметами.	«Лиса и куры», «Волк и зайцы»	Досуг «Осенний спортивный марафон»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	ОРУ с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Совушка-сова», «Цветные автомобили», «Воробышки и автомобили», «самолеты»	Игр.упр. «Пингвины», «Кто дальше бросит», Игры – соревнования.

				Прыжки на двух ногах до кубика.		
--	--	--	--	---------------------------------	--	--

Декабрь

№ п/п	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами налево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.						
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	ОРУ с платочками	Равновесие- ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	Равновесие - ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками	«Лиса и куры», «Найдем цыпленка»	Игр.упр. «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», Кто дальше бросит»

				снизу.		
2 неделя	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	ОРУ мячом	Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	«У медведя во бору»	Игр.упр. «Пружинка», «Разгладим снег» на лыжах. «Веселые снежинки»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	ОРУ без предметов	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через предметы.	«Зайцы, волк»	Игр.упр. «Кто дальше», «Снежная карусель», Эстафеты с лыжами и санками «Зимние забавы»
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить	ОРУ с кубиками	Ползание по гимнастической скамейке на животе,	Ползание по гимнастической скамейке с	«Птичка и кошка»	Игр.упр. «Петушки ходят», «По снежному валу»,

	правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.		хват рук с боков скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой.	опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча.		«Снайперы»
--	---	--	--	--	--	------------

### Январь

№ п/п	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной	ОРУ с обручем	Равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь	Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь	«Кролики»	Игр.упр. «Снежинки – пушинки», «Кто дальше»

	площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.		вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо.	вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.		
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие-ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару», «Зайцы и волк»	Игр.упр. «Снежная карусель», «Прыжки к елке», Катание на санках.
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ с косичками	Отбивание мяча о пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.	Прокатывание мяча друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперед.	«лошадки», «Кот и мыши»	Метание снежков на дальность. Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Перепрыгни – не задень»
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в	ОРУ с обручем	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие- ходьба по гимнастической	«Автомобили»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Спортивные



	равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур		подряд. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой ( повторить 2 раза)		эстафеты Катание на санках, лыжах, ледяных дорожках.
--	---	--	---	---	--	---

### Февраль

№ п/п	Задачи	ОРУ	І часть ОВД	ІІ часть ОВД ( с усложнением)	ІІІ часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см	Ходьба , с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге.	«котятa и щенята», «Точно с целью»	Ходьба вокруг санок, бег, Повороты. Игр.упр. «Змейкой между санками», «Добрось до кугли»
2 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по	ОРУ на стульях	Прыжки из обруча в обруч.	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких	«Компот», «У медведя	Игр.упр. «Мельница»,

	команде педагога. Закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.		Прокатывание мяча между предметами.	шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках , руки на поясе, в чередовании с ходьбой.	во бору»	«Покружись», «Кто дальше бросит», Катание на санках, лыжах, ледянках.
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.	ОРУ с мячом	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочка в вертикальную цель - щит диаметр 50 см. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами.	«Воробышек и автомобиль»,	Игр. Упр. «Кто дальше бросит снежок» «Найди снегурочку» Катание на санках , ледянках с горки
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; Повторить игровые	ОРУ с гимнастической палкой	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.	Досуг «Бравые солдаты» Игры -эстафеты	«Перелет птиц»,	«Точно в цель», «Туннель», «Найди зайку»

	упражнения.					
--	-------------	--	--	--	--	--

### Март

№ п/п	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. Повторить упражнения в	ОРУ без предметов	Ходьба на носках между предметами , расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право.	Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц», «Собери кровать»	Игр.упр. «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю», «Зайка

	равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.			Игр. Упр. посвященные «Дню матери»		беленький»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через сетку	«Бездомный заяц»	Праздник «Масленица» Игры, эстафеты, соревнования.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	«Самолеты» «Ловишки»	Игр.упр. Веселые старты «День здоровья» «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревку»

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом	ОРУ с флажками	Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Охотники и зайцы», «Наши алые цветки»	Игр.упр. «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»
----------	--	----------------	--	--	--	---

### Апрель

№ п/п	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны.						

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	Развлечение «Книжкина неделя» Игры, викторины.	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»	Игр. упр. «Прокати и поймай», «Сбей булаву», Катание на трехколесном велосипеде,
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	ОРУ с кеглями	Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)	Досуг «День космонавтики» Игры, соревнование	«Совушка»	Игр. упр. «По дорожке», «Воробышки и автомобиль», «найди воробышка»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании	ОРУ с мячом	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке.	Метание мешочка правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух	«Совушка»	Игр. Упр. «Лягушки и аист», «Успей поймать», «Подбрось – поймай», «Догони пару»

	на дальность, повторить ползание на четвереньках.			ногах, дистанция 3 м		
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с косичками	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч ( 5-6 плоских обручей),	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	«Птички и кошка», «камень , ножницы, бумага»	Игр.упр. «Пробеги - задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку», «Догони пару»

**Май**

№ п/п	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. повторить игровые упражнения с мячом	ОРУ без предметов	Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки в длину с места через шнур. Прокатывание мяча между кубиками.	«Котята и щенята», «Совушка», «Красный, желтый, зеленый»	Игр.упр. «Достань до мяча», «перепрыгни ручеек», «Пробеги- не задень»,
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с кубиками (2-90)	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Игры соревнования «День Победы»	«Лебедь, рак и щука», «Пожарные предметы, да или нет»	ИИгр.упр. «Попади с корзины», «Подбрось – поймай», «Удочка»
3 неделя	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием	ОРУ с палкой	Метание в вертикальную цель.	Метание в вертикальную цель с	«Поймай бабочку»,	Игр. Упр. «Не урони»,



	колен, бег врассыпную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умение перестраиваться по ходу движения.	(2-91)	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	расстояния 2 м, Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежьи»)	«Зайцы и волк»	«Не задень», «Бегом по дорожке», «Пробеги тихо», «Кто ушел?»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.	ОРУ с мячом (2-93)	Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с не. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	«У медведя во бору»,	Игр.упр. «Подбрось – поймай», « Кто быстрее по дорожке».

### Вторая часть, формируемая участниками образовательного процесса.

Проводятся как праздники и развлечения в рамках ДООУ в совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

<b>Развлечения и праздники:</b>		
✓ «День здоровья» (старшие группы). Выход в ЦПКиО им . Маяковского	сентябрь	Эстафеты Игры
✓ «В семье единой» (все группы)	ноябрь	Подвижные игры народов мира
✓ «Новогодние и рождественские встречи» (все группы).	декабрь	Рисование елки палочками на снегу, подвижные игры
✓ «Зимние забавы» (все группы)	январь	Катание на санках, игры-эстафеты на лыжах
✓ «Защитник Отечества» (средние группы).	февраль	Игры
✓ «Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы).	апрель	Соревнования
✓ День защиты детей (все группы)	июнь	Соревнования по станциям
✓ День Нептуна (все группы)	июнь	Эстафеты, игры

Наиболее сильное закаляющее воздействие на организм ребенка оказывает сочетание физических упражнений с воздушными ваннами, особенно если оно осуществляется на свежем воздухе.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие требования:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- создавать позитивный эмоциональный настрой;
- проводить закаляющие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;

- использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;
- соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды); воздействия природных факторов должны быть направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности; соблюдать методику выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания, которая должна быть утверждена (согласована) с органами здравоохранения. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим учреждения (группы), а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) должно выделяться дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения может и должно быть увеличено.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

## Нормативы для оценки результатов физических качеств детей (4-7лет)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка									
	Низкий (50% и ниже)		Ниже среднего (51-69%)		Средний (70-84%)		Выше среднего (85-99%)		Высокий (100%)	
	1		2		3		4		5	
<b>Тест № 1 - Наклон вперед (см)</b>										
4	м	-3	-2-0	1-5	6-8	9				
	д	-1	0-2	3-7	8-10	11				
5	м	-1	0-1	2-6	7-9	10				
	д	0	1-3	4-8	9-11	12				
6	м	-1	1-2	3-7	4-10	11				
	д	1	2-4	5-9	10-13	14				
7	м	1	2-3	4-8	9-11	12				
	д	3	4-8	9-14	15-18	19				
<b>Тест №2 - Прыжок в длину с места (см)</b>										
4	м	46	47-57	58-75	76-86	87				
	д	43	42-51	52-69	70-79	80				
5	м	63	62-74	75-95	96-108	109				
	д	63	62-72	73-90	91-101	102				
6	м	84	85-99	100-120	121-125	126				
	д	79	80-90	91-109	110-120	121				
7	м	87	88-103	104-116	117-129	130				
	д	83	84-98	99-120	121-126	127				
<b>Тест № 3 - Бег 30 м (с)</b>										
4	м	10,0	9,3-9,9	8,7-9,2	8,2-8,6	8,1				
	д	10,2	9,5-10,1	8,9-9,4	8,4-8,8	8,3				
5	м	9,0	8,2-8,9	7,6-8,1	7,0-7,5	6,9				
	д	9,3	8,5-9,2	7,9-8,4	7,3-7,8	7,2				
6	м	8,4	7,6-8,3	7,0-7,5	6,5-6,9	6,4				
	д	8,8	8,0-8,7	7,4-7,9	6,9-7,3	6,8				
7	м	7,5	6,8-7,4	6,2-6,7	5,7-6,1	5,6				
	д	7,8	7,1-7,7	6,6-7,0	6,1-6,5	6,0				
<b>Тест № 4 - Поднимание туловища в сед (количество раз за 30 с)</b>										
4	м	5	6-8	9-10	11	12				
	д	3	4-6	7-8	9-10	11				
5	м	6	7-9	10-11	12	13				
	д	5	6-8	9-10	11	12				
6	м	7	8-9	10-11	12-13	14				
	д	6	7-9	10-11	12	13				
7	м	8	9-11	12-13	14-15	16				
	д	7	8-10	11-12	13-14	15				
<b>Тест № 5 - Бег на выносливость (с)</b>										
5				90м	30,6	28	25			
6				120м	35,7	32,5	29,2			
7				150м	41,2	38,5	33,6			
<b>Тест №6 - «Челночный бег» 3x10 м (с)</b>										
4	м	13,1	13,0-12,6	12,5-12,3	12,2-11,9	11,8				
	д	13,3	13,2-12,3	12,2-11,9	11,8-11,4	11,3				
5	м	12,6	12,1-12,5	12,0-11,7	11,6-11,2	11,1				
	д	12,9	12,8-12,3	12,2-11,9	11,8-11,4	11,3				
6	м	11,8	11,7-11,2	11,3-11,0	10,9-10,6	10,5				
	д	12,1	12,0-11,7	11,6-11,2	11,1-10,8	10,7				

7	м	11,4	11,3-11,0	10,9-10,5	10,4-10,0	9,9
	д	11,7	11,6-11,2	11,1-10,7	10,6-10,2	10,1

