


ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 43
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2020 №1

Утверждено
Заведующий ГБДОУ детским садом №43
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ от 31.08.2020г. № 65
 /О. В. Козловская/

Рабочая программа
инструктора по физической культуре Низовской Е.В.

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 43
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга
на 2020-2021 учебный год.

Санкт-Петербург
2020г.

Содержание:

1. Целевой раздел.
 - 1.1. Пояснительная записка стр. 2-9
2. Содержательный раздел.
 - 2.1. Содержание образовательной работы с детьми.
Содержание образовательной работы с детьми младшей группы». Стр.10-14
Содержание образовательной работы с детьми средних групп. Стр.15-21
Содержание образовательной работы с детьми старших групп. Стр.22-28
 - 2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования. Стр. 29-40
 - 2.3. Индивидуальный образовательный маршрут воспитанника. Стр.41
 - 2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) Стр 41-42
 - 2.5. Дистанционные образовательные технологии Стр. 43-51
3. Организационный раздел.
 - 3.1. Структура реализации образовательной деятельности. Стр. 52-54
 - 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников (занятия по физическому развитию) Стр.54
 - 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды. Стр.55
 - 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности. Стр.56-57

1. Целевой раздел рабочей программы.

1.1. Пояснительная записка..

Цель	<p>Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и реализует образовательную область «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад №43 Невского района Санкт-Петербурга.</p> <p>➤ В условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сохраняется очная форма обучения детей с использованием дистанционных образовательных технологий. Цель дистанционных технологий - предоставление детям возможности получить или повторить знания на дому, что будет способствовать качественному усвоению программы. В соответствии с положениями статьи 138 «Кодекса об образовании», родители обязаны сотрудничать с образовательным учреждением, содействуя реализации образовательных целей и задач образования, совместно с педагогическими работниками должны следить за развитием и поведением ребенка и обеспечивать воспитание в семье.</p>
Задачи	<ul style="list-style-type: none">○ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);○ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);○ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;○ сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;○ воспитание культурно-гигиенических навыков;○ формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none">○ соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;○ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;○ соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;○ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;○ строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;○ основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

	<p>О предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей в самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;</p> <p>О предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;</p> <p>О допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;</p> <p>О строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.</p>
<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей</p>	<p>Возрастные особенности детей.</p> <p style="text-align: center;">Возрастные особенности детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)</p> <p>Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые. Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики. В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.</p> <p>Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.</p> <p>До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы</p>

легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами. В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста : узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

Сердечно- сосудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

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

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

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

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

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

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

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

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать

упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

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

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей старшей группы (5-6 лет)

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

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

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

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

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

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

	<p>дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.</p> <p>В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.</p> <p>У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.</p> <p>Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.</p> <p>Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.</p> <p>Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного

<p>программно-методические материалы)</p>	<p>образования»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» с изменениями и дополнениями от 27.08.2015г. • Постановление от 30.06.2020 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" • Письмо Роспотребнадзора № 02/16587-2020-24, Минпросвещения России № ГД-1192/03 от 12.08.2020
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2020-2021учебный год</p>
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками образовательной программы (физическое развитие)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); ○ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); ○ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; ○ сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; ○ воспитание культурно-гигиенических навыков; ○ формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

2.Содержательный раздел рабочей программы.

Содержание образовательной работы с детьми младших групп общеразвивающей направленности

месяц	Темы\ направления деятельности	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
сентябрь	Здравствуй, детский сад! Давайте познакомимся! Урожай.	Социально-коммуникативное развитие	Адаптация детей к условиям детского сада. Содействие формированию положительных эмоций к детскому саду, воспитателям, детям. Знакомство с правилами поведения в детском саду, взаимоотношениями со сверстниками. Развитие дружеских, доброжелательных взаимоотношений .	Занятия, совместная деятельность, беседы Подвижные игры: «Поезд», «У медведя во бору». Хороводная игра «Колпачок». Подвижные игры: «Колпачок», «Пузырь», «Поезд» индивидуальная работа
		Речевое развитие	Использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме	
		Физическое развитие.	Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы; Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учиться строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.	
октябрь	Друзья наши меньшие. Осень.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	Подвижные игры: «Бегите ко мне» , «Цыплята и наседка», «Поезд» «Зайцы и волк», «Сова».
		Физическое развитие.	Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Воспитывать умение соблюдать правила в играх. Формировать умение сообщать о своём	

			самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения в случае болезни. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперед.	Спортивный досуг совместно с родителями «Вместе с папой (мамой)»
ноябрь	Мой дом. Мой город. Неделя толерантности	Социально-коммуникативное развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	НОД, совместная деятельность, индивидуальная работа. Ситуативный разговор. Хороводные игры: «Пузырь», «Карусели»
		Физическое развитие.	Учиться строиться в колонну по одному, в круг, находить свое место при перестроениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты. Учить выполнять правила в подвижных играх.	
декабрь	Я - человек. Новый год-любимый праздник!	Социально-коммуникативное развитие	Формирование образа Я. Сообщать детям разнообразные сведения, касающиеся непосредственно их внешнего облика, умений, о произошедших изменениях	НОД, совместная деятельность, индивидуальная работа. Ситуативный разговор. Семейный спортивный досуг «Вместе с мамой, вместе с папой»
		Физическое развитие.	Учить принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.; закреплять умение ловить мяч двумя руками одновременно. Учить сохранять правильную осанку в движении; продолжать учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.	
январь 2019г.	Зимушка-зима	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД, совместная деятельность, индивидуальная работа.
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	
		Физическое развитие.	Знакомство с зимними видами спорта, зимними забавами. Продолжать формировании представления о здоровом образе жизни. Продолжать развивать разнообразные виды движений.	

февраль	Неделя здоровья В рамках образовательного проекта «Хотим быть здоровыми»	Социально-коммуникативное развитие	Продолжать формировать элементарные представления о том, что такое хорошо и что плохо.	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа. Досуг «Да здравствует мыло душистое».
		Познавательное развитие	Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и различать пространственные направления от себя: вверху- внизу, впереди- сзади.	
		Физическое развитие	Формирование первоначальных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитание бережного отношение к своему телу, к своему здоровью, здоровью других детей. Учиться строиться в колонну по одному, в круг, находить свое место при перестроениях. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	
	Народные традиции и промыслы.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование интереса к народному творчеству: устное народное творчество, народные подвижные игры.	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа. Досуг «Народные подвижные игры»
		Физическое развитие	Закреплять умение ловить мяч двумя руками одновременно, закреплять умение ползать; учить сохранять правильную осанку в движении; продолжать учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество детей в выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	
	День защитника Отечества	Социально-коммуникативное развитие	Формирование гендерных представлений (у мальчиков - желание быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа. «Будем сильными расти»
		Художественно – эстетическое развитие	Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме	
		Физическое развитие	Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила в подвижных играх,	

			согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	
март	8 Марта	Социально-коммуникативное развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа.
		Физическое развитие	Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.	
	Транспорт ПДД	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа.
		Физическое развитие	Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять игры с автомобилями, тележками.	
апрель	Неделя здоровья В рамках образовательного проекта «Хотим быть здоровыми»	Социально-коммуникативное развитие	Продолжать формировать элементарные представления о том, что такое хорошо и что плохо.	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа. Досуг «Будем сильными расти»
		Познавательное развитие	Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и различать пространственные направления от себя: вверху- внизу, впереди- сзади.	
		Физическое развитие	Формирование первоначальных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитание бережного отношение к своему телу, к своему здоровью, здоровью других детей. Учиться строиться в колонну по одному, в круг, находить свое место при перестроениях. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	
	Весна -красна	Социально-коммуникативное развитие	Формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа
Физическое		Учить сохранять правильную осанку в движении, продолжать		

		развитие	учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх, развивать самостоятельность и творчество детей в выполнении физических упражнений, в подвижных играх	
	Пожарная безопасность	Социально-коммуникативное развитие	Формировать навыки безопасного поведения. Воспитывать трудолюбие, учить выполнять простые поручения по уборке спортивного инвентаря.	НОД, ситуативный разговор, поручения, индивидуальная работа. Развлечение «Спасем зайку из огня». П/и « Мы ребята славные, удалые пожарные»
		Художественно – эстетическое развитие	Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме	
		Физическое развитие	Развивать у детей ловкость, быстроту, умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед по прямой, подбрасывать малый мяч вверх и вниз, ловить его двумя руками, лазать по гимнастической скамейке.	
май	Весна вокруг нас	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД, ситуативный разговор, поручения, индивидуальная работа. Спортивный досуг «Подвижные игры»
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	
		Физическое развитие	Формировать представление, что совместные игры с детьми вызывают хорошее настроение. Развивать у детей желание играть вместе в подвижные игры, в ходе которых совершенствуются основные движения.	

Содержан

Содержание образовательной работы с детьми средних групп общеразвивающей направленности

месяц	Темы/ направления деятельности	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Формы работы	
сентябрь	До свидания, лето! Здравствуй, детский сад.	Социально- коммуникативное развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми ,совершенствование навыков игрового общения.	НОД. Ситуативный разговор. Индивидуальная работа. Знакомые подвижные игры «У медведя во бору», Карусели» .	
		Познавательное развитие	Расширение представлений о профессиях работников детского сада. Закрепление полученных впечатлений о лете.		
		Физическое развитие	Воспитывать потребность в соблюдении режима питания. Расширять представления о важности для здоровья сна. Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.		
	В рамках образовательного проекта	Социально- коммуникативное развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми ,совершенствование навыков игрового общения.		НОД. Ситуативный разговор. Индивидуальная работа. Спортивный досуг «Урожай
		Познавательное развитие	Закреплять представления о сборе урожая осенью (овощи, фрукты, грибы, злаки), о некоторых сельскохозяйственных профессиях.		
		Речевое развитие	Пополнять и активизировать словарь детей на основе углубления знаний об окружающем.		

	«Хотим быть здоровыми»	Физическое развитие	Формировать представление о здоровом образе жизни, о роли витаминов, правильном питании. Учить детей ползать, пролезать, перелезать через предметы. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.	собирай»
октябрь	Друзья наши меньшие	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД, Ситуативный разговор. Совместная деятельность. Подвижные игры «Зайки и волк», «Медведь и пчёлы» «Курочка-хохлатка», «Сова».
		Познавательное развитие	Расширять и уточнять представления детей о домашних животных и птицах, их повадках.	
		Физическое развитие	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить ползать; учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой. Развивать активность и творчество в подвижных играх, учить выполнять ведущую роль в игре, осознанно относиться к выполнению правил.	
	Осень наступила	Социально-коммуникативное развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми, совершенствование навыков игрового общения.	НОД, Ситуативный разговор. Индивидуальная работа Подвижные игры «Ловишки», «Прятки»
Физическое развитие		Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Формировать правильную осанку. Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества. Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность.		
ноябрь	Мой дом. Моя страна.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД, Ситуативный разговор. Индивидуальная работа.
		Физическое развитие	Продолжать формировать представления о роли физической	

			<p>культуры и спорта для здоровья. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании; учить перестроениям. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.;</p> <p>Развивать пространственную ориентировку; приучать к выполнению действий по сигналу.</p>	
	<p>Дружбой будем дорожить. Неделя толерантности. День Матери.</p>	Социально-коммуникативное развитие	Развивать у детей организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	НОД. Индивидуальная работа. Беседа.
		Физическое развитие	Развивать физические качества: ловкость, сообразительность, смелость. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед	Спортивный досуг «Дружные ребята»
декабрь	<p>Я – человек В рамках образовательного проекта «Хотим быть здоровыми»</p>	Социально-коммуникативное развитие	Формирование положительной самооценки, образа Я (помогать каждому ребёнку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любят). Развитие представлений о своём внешнем облике, о сходстве и различиях с другими детьми.	НОД. Беседа. Индивидуальная работа.
		Познавательное развитие	Формировать представления о росте и развитии ребёнка, первичные представления детей об их правах и обязанностях в группе, дома, на улице	Спортивный досуг «Зимние забавы»
		Физическое развитие	Продолжать знакомить детей с частями тела человека, формировать представление о значении частей тела для жизни и здоровья. Продолжать развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко,	

			ритмично, энергично отталкиваясь носком.	
	Новый год – любимый праздник	Социально-коммуникативное развитие	Развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.	НОД. Ситуации общения. Индивидуальная работа. Катание на санках. Подвижные игры «Бездомный заяц» «Попади в цель»
		Физическое развитие	Совершенствовать двигательные навыки и умения детей. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. Приучать к выполнению действий по сигналу в подвижных играх. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании.	
январь 2019г.	Ах ты, зимушка-зима!	Социально-коммуникативное развитие	Учить навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.	Беседа. НОД. Спортивный досуг «В гостях у Зимушки-зимы» .Катание на санках. Метание снежков.
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в ходе двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	
		Физическое развитие	Знакомство с зимними видами спорта, зимними забавами. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Формировать правильную осанку.	
февраль	Неделя здоровья В рамках образовательного проекта «Хотим быть здоровыми»	Социально-коммуникативное развитие	Формирование представлений о безопасном поведении во время прогулок зимой. Представления о здоровье и здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков	НОД. Беседа. Индивидуальная работа. Игры. Ситуативный разговор.
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в ходе двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	

	В рамках образовательного го «Хотим быть здоровыми»	Речевое развитие Физическое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровья. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, роли гигиены.	работа. Вечер досуга «Путешествие в страну Здоровья»
	День Защитника Отечества	Социально-коммуникативное развитие Художественно-эстетическое развитие Физическое развитие	Формирование основ патриотического воспитания. Расширение гендерных представлений, формирование у мальчиков стремления быть сильными, смелыми, стать защитниками родины; воспитание у девочек уважения к мальчикам, как к будущим защитниками Родины Использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. Продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни. Развивать потребность в двигательной активности. Совершенствовать технику основных движений.	НОД. Беседа. Индивидуальная работа. Спортивный праздник «День Защитника Отечества»
март	8 Марта	Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие	Воспитание бережного и чуткого отношения к родным и близким людям. Воспитание у мальчиков представлений о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам Продолжать формирование представлений о здоровом образе жизни в семье. Учить сочетать замах с броском при метании. Поддерживать интерес к различным видам спорта.	НОД.. Индивидуальная работа. Беседа «Спорт в моей семье». Подвижные игры «Попади в цель», «Охотники и зайцы»
	История	Социально-коммуникативное	Формировать у детей патриотические чувства: чувство любви и гордости к Родине на основе изучения народных промыслов	НОД. Беседа.

	России Народные традиции.	развитие	народных традиций России. Приобщать к культуре и традициям русского народа; воспитывать лучшие качества, присущие ему: трудолюбие, доброту, взаимовыручку, сочувствие.	Индивидуальная работа. Праздник Масленица
	Образовательный проект «Мы живём в России».	Физическое развитие	Знакомить с народными подвижными играми. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение ходить и бегать легко, изменять темп движения в соответствии с сигналом. Учить бегать с преодолением препятствий.	Подвижные игры «Гори, гори ясно», «Жмурки», «Гуси-лебеди»
	Дорожная безопасность.	Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей. Продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни. Учить лазать по гимнастической стенке. Воспитывать желание участвовать в играх-эстафетах.	НОД.. Индивидуальная работа. Беседа. Игры-эстафеты: «Дорожка препятствий», «Эстафета парами», «Пустое место», «Затейники»
	Водные ресурсы, обитатели водоёмов	Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие	Овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить бегать наперегонки. Учить прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Развивать ловкость, быстроту.	
апрель	Неделя здоровья	Социально-коммуникативное развитие	Формирование образа Я. Расширять представления об изменении позиции в связи с взрослением, углублять представления о себе в прошлом, настоящем и будущем.	Спортивный досуг «Весёлые старты»
	В рамках образовательного «Хотим	Физическое развитие	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Расширять представления о составляющих здорового образа	

	быть здоровыми»		жизни и факторах, разрушающих здоровья. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, роли гигиены.	
	Космос. Планета Земля.	Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие	Формирование основ патриотического воспитания. Воспитание желания быть сильными, здоровыми. Расширять представления о роли гигиены, питания, спорта и режима дня для здоровья человека. Воспитывать у детей стремление у детей участвовать в играх с элементами соревнования. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	НОД.. Индивидуальная работа. Беседа. Игры с элементами соревнования : «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Ждут нас быстрые ракеты»
	Весна.	Социально-коммуникативное развитие Физическое развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей. Развитие физических качеств: ловкости, быстроты. Учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	НОД.. Индивидуальная работа. Ситуативный разговор. Подвижные игры «Ловишки» , «Хитрая лиса»
	Пожарная безопасность	Социально-коммуникативное развитие Художественно-эстетическое развитие Физическое развитие	Продолжать формировать навыки безопасного поведения. Использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, учить перелезать с пролёта на пролёт. Продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни.	НОД.. Индивидуальная работа. Ситуативный разговор. Спортивный досуг «Юные пожарные»
май	День Победы	Социально-коммуникативное	Воспитание патриотических чувств, любви к Родине,	НОД.. Индивидуальная

	развитие	уважения к героям войны.	работа.
	Физическое развитие	Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости. Учить спортивным играм и упражнениям. Приучать помогать взрослым готовить и убирать спортивный инвентарь.	Ситуативный разговор. Спортивные игры: бадминтон, городки.
Весна в городе С днём рождения, Санкт- Петербург.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	Спортивный досуг «Весёлые старты»
	Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования	
	Физическое развитие	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнять в беге наперегонки; Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Объект Педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение Контрольно-диагностические физкультурные занятия	2 раза в год 1 раз в квартал	1-2 недели в каждой группе По требованиям СанПиНа для каждой возрастной группы	сентябрь май

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста:

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота. Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Сила. Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - станковым динамометром.

Скоростно-силовые качества. Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость. Ловкость - это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Дошкольники 3—7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.д.); подлезание под дугу (высота 40 см).

Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат. Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности — УПКС-1, УПКС-2, УПКС-3. После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение. Выполнение оценивается по пятибалльной системе. Каждому ребенку даются три попытки. За правильное выполнение с первой попытки ставится «5», со второй — «4», с третьей — «3». Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже по четырехбалльной системе.

УПКС-1

И.п. - О.с.

1- левая рука к плечу;

2- правая рука к плечу;

3- левая рука вверх;

4 - правая рука вверх;

5- левая рука к плечу;

6 - правая рука к плечу;

7— левая рука вниз;

8-И.п.

УПКС-2

И.п. - О.с.

1- правая рука вперед, левая рука в сторону;

2- правая рука вверх, левая рука вперед;

3— правая рука в сторону, левая рука вверх;

4-И.п.

УПКС-3

Упражнение выполняется на основе мышечных ощущений без включения зрительного анализатора.

И.п. - О.с.

1- руки в стороны;

2 - вращение правой рукой на 360°;

3- правая рука вниз;

4 - И.п.

При непосредственной помощи экспериментатора, направляющего движение рук, ребенку предлагается запомнить порядок выполнения движений.

Выносливость. Выносливость - это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость. Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Возрастно-половые показатели развития гибкости у детей дошкольного возраста

Наклон ниже уровня скамейки, см.

4 года

Мальчики 3-7

Девочки 2-6

5 лет

Мальчики 2-7

Девочки 4-8

6 лет

Мальчики 3-6

Девочки 4-8.

.Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (изучение двигательного опыта детей).

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку — «умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов — в баллах:

- все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
- тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
- упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1—2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);
- ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов). Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста

Ходьба обычная.

Младший возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны). 3. Согласованные движения рук и ног. 4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук от плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст. 1. Хорошая осанка. 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2-3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2-3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

Бег.

Младший возраст. Бег на скорость. 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°). 4. Ритмичность бега. Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ноги небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст. Бег на скорость. 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 примерно 60-80°). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5.

Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки.
3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега. До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, лента и т.д.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии

старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин., фиксируется лучший результат.

Прыжки.

Прыжки в длину с места

Младший возраст. 1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.

2. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) руки вперед вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в глубину (впрыгивание).

Младший возраст. 1. И.п.: небольшое приседание с наклоном туловища. 2. Толчок: одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении. 4. Приземление: мягко, на обе ноги одновременно.

Средний возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед - в стороны.

Старший возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад. 2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега. Старший возраст. 1. И.п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. 2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед вверх. 3. Полет: а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки - вниз назад. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед. Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»

Старший возраст. 1. И.п.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук. 2. Толчок а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх. 3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед - в сторону).

Методика обследования прыжков.

В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д. Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные попытки (при высоте 30—35 см).

Метание

Метание вдаль.

Младший возраст. 1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в

направлении броска, правая рука вверх вперед. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая -на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз -назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст. 1. И.п.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание). 2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх-вниз; б) попадание в Цель:

Средний возраст. 1. И.п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание). 2. Замах: • а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в Цель:

Старший возраст. 1. И.п.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. 2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель

Младший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель:

Средний возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз — назад — вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок; а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте,

движется вниз - назад - вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке

Младший возраст. 1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. 2. Чередующийся шаг. 3. Активные, уверенные движения.

Средний возраст. 1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2. Ритмичность движений.

Старший возраст. Одноименный и разноименный способы. 1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног. 2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений.

Лазанье по канату способом «в три приема»

Старший возраст. И.п.: вис на прямых руках на канате. Первый прием: согнуть ноги, захватить канат ступнями. Второй прием: выпрямить ноги, согнуть руки. Третий прием: поочередный перехват каната руками над головой.

Методика обследования лазанья.

Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны 1-2 предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться!», «Марш!» Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движения фиксируется время подъема и спуска.

По результатам анализа диагностики (экспресс- диагностики), а лучше — развернутого ее варианта, педагог уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми.

Развернутый вариант диагностики включает представленное выше содержание экспресс -диагностики, направленной на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и качества ее освоения детьми

Образовательная область «Физическое развитие»:

3-4 года

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

5-6 лет

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см) с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Ребенок подготовительной к школе группы

Диагностика физической подготовленности предусматривает:

- Выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе.

- Контроль осуществляется методом тестирования, причём на протяжении длительного периода времени (3 года – средняя, старшая, подготовительная группы) используются одни и те же тесты, чтобы проследить динамику развития ребёнка.
- Динамика показателей (положительная или отрицательная) свидетельствует об адекватности возрастных изменений и степени влияния процесса обучения.

Уровень развития физических качеств оценивается путём сравнения количественных (цифровых) показателей (м, сек, количество раз) с контрольными нормативами (региональными или федеральными) для детей данной возрастной группы.

Степень сформированности двигательных умений и навыков оценивается в баллах (приблизительно). Техника выполнения ребёнком движения примерна, вариативна и не является самоцелью в работе. Тем не менее, педагог должен отчётливо представлять себе и основу техники, и её детали, уметь грамотно показать движение, помочь освоить рациональный способ его выполнения, оценить движения каждого ребёнка, понять причину ошибок.

баллы	уровень навыка	характеристика
5	высокий	правильно выполняются все основные элементы движения
4	выше среднего	почти всегда правильно выполняются все основные элементы движения, иногда допускаются незначительные ошибки
3	средний	ребёнок справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки
2	ниже среднего	имеет место при наличии значительных ошибок
1	низкий	навык практически не выполнен

2.3. Индивидуальный образовательный маршрут воспитанника

№ п/п	Ф. И. ребенка	Основное направление развивающей, коррекционной работы (например, сенсорное воспитание, формирование основ экологической культуры, развитие основных движений и т. д.)	Цели, задачи развивающей, коррекционной работы	Методы и средства развивающей, коррекционной работы	Основное содержание развивающей, коррекционной работы	Прогнозируемый результат	Контрольные сроки
1	2	3	4	5	6	7	8

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2020 г.	Знакомство родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.	Все группы	Родительские собрания (онлайн)	
X-2020 г.	Роль совместных подвижных и спортивных игр в установлении партнёрских взаимоотношений с ребёнком. Место спорта в Вашей семье.	Младшая группа Все группы	Консультация (в чате) Анкетирование (в чатах групп)	
XI-2020 г.	Предупреждение плоскостопия у дошкольников	Все	Наглядная консультация	
XII-2020 г.	Консультации по развитию положительного отношения ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности	Все группы	Индивидуальные консультации (в чатах)	
I-2021 г.	Консультирование по обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне,	Группы старшего возраста	Групповые и индивидуальные	

	коньки, лыжи)		консультации (в чатах)	
II-2021 г.	Консультация по совместному занятию спортом пап и ребенка Праздник День защитника Отечества	Младшая, средняя старшая	Консультирование (в чатах) Праздник (в записи)	
III-2021 г.	Тренировки с помощью родителей умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.	Все группы	Мастер-класс (в записи)	
IV-2021 г.	Игры с детьми на свежем воздухе	Все группы	Наглядная консультация	
VI-2021 г.	Консультирование родителей по развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема. Изучение рейтинга ГДОУ	Группы старшего возраста	Групповые и индивидуальные консультации Анкетирование (в чатах)	

2.5 Дистанционные образовательные технологии в ГБДОУ №43

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сохраняется очная форма обучения детей с использованием дистанционных образовательных технологий.

В соответствии с положениями статьи 138 «Кодекса об образовании», родители обязаны сотрудничать с образовательным учреждением, содействуя реализации образовательных целей и задач образования, совместно с педагогическими работниками должны следить за развитием и поведением ребенка и обеспечивать воспитание в семье. Психологическое и педагогическое развитие ребенка не должно прерываться, ведь ребенок – это маленький исследователь, он активно развивается и, играя, познает мир.

Дистанционные образовательные технологии – взаимодействие на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий. Это дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей для повторения пройденного материала и как информационная поддержка часто болеющих детей в помощь их родителям

Цель дистанционных технологий - предоставление детям возможности получить или повторить знания на дому, что будет способствовать качественному усвоению программы. Преимущества дистанционных образовательных технологий: возможность установления оптимального режима обучения, с учетом особенностей ребенка; родители сами определяют, в какое время ребенку удобнее заниматься, какой промежуток дня наиболее продуктивен для занятий.

Рекомендации при использовании дистанционных образовательных технологий:

Непрерывная длительность нахождения ребенка у компьютера (или иных электронных устройств)

- > в младшей и средней группах - не более 20 мин.,
- > в старшей - не более 30 мин.
- > Экран монитора (или иного электронного устройства) должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время занятия их следует обязательно надеть.

Дистанционное взаимодействие с воспитанниками второй младшей группы (3-4 года) и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий.

Месяц / Тема	Задачи	Ссылки на виды детской деятельности
Сентябрь «Давайте познакомимся» «Здравствуй детский сад»! «Урожай»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	Разминка https://www.youtube.com/watch?v=b0lnHl0cxGo Зарядка https://www.youtube.com/watch?v=edaogfONlUA
Октябрь Друзья наши меньшие	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	Физкультминутка https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs Ходьба с перешагиванием через предметы https://www.youtube.com/watch?v=K0G6HQ6QIFs
Ноябрь Дружбой будем дорожить	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	Веселая разминка. https://www.youtube.com/watch?v=SYia-to57Vw&list=PLkw_8vo49f0q8mGvwESODGfMb-F1tArAX Подвижная игра Хитрый кот и мышки https://www.youtube.com/watch?v=kE172a0tNIo Ходьба с перешагиванием через предметы https://www.youtube.com/watch?v=K0G6HQ6QIFs
Декабрь Новый год к нам идёт	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	Зарядка https://www.youtube.com/watch?v=gAh-LdkiZpY Зарядка https://www.youtube.com/watch?v=edaogfONlUA Прокатывание мяча двумя руками https://www.youtube.com/watch?v=6isJgM2_S64 Ходьба с перешагиванием через предметы https://www.youtube.com/watch?v=K0G6HQ6QIFs Подвижная игра Самолет https://www.youtube.com/watch?v=s0TPoCXFZTk

<p>Январь Зимушка-зима</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Физкультминутка с Капитаном Краб https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs Прокатывание мяча двумя руками https://www.youtube.com/watch?v=6isJgM2_S64 Подвижная игра Надувайся пузырь https://www.youtube.com/watch?v=dBQ_FQ4vpCU</p>
<p>Февраль Будем сильными и здоровыми Март Вместе с мамой Транспорт</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать интерес детей к играм с мячом через интересные факты и историю создания мяча. • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка https://www.youtube.com/watch?v=IR4gJNU4VF8 Разминка под музыку «Раз, два, три четыре, пять» https://www.youtube.com/watch?v=Ze9vNzNXt5E Подвижная игра «Мы идем в лесу» https://www.youtube.com/watch?v=ii1tUhZ7Vhc Зарядка- разминка с палочками https://www.youtube.com/watch?v=A9zu1YKhcnu</p>
<p>Апрель Хотим быть здоровыми</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка https://www.youtube.com/watch?v=gAh-LdkiZpY Игра-упражнение. Паровозик с гимнастическими палочками https://www.youtube.com/watch?v=v2Uf7Sdsz9U Упражнение полоса препятствий для малышей. https://www.youtube.com/watch?v=l0h9wokzdhE</p>
<p>Май Весна</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Игра-разминка Туки-Ток, зазвучал молоток. https://www.youtube.com/watch?v=29YW7wzzwm8 Игра-упражнение Два глаза чтобы видеть. https://www.youtube.com/watch?v=0cC1AvHCXXU Пальчиковые игры: Кыш, муха, обезьянка. https://www.youtube.com/watch?v=BzPafmcJwL4</p>

Дистанционное взаимодействие с воспитанниками средней группы (4-5лет) и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий.

Месяц Тема	Задачи	Ссылки на виды детской деятельности
Сентябрь «Здравствуй детский сад!» Урожай	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8</p> <p>Физкультурное упражнение «Дружные пары»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gPZ09KFYWNc</p> <p>Подвижная игра «Пень»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EhT86liZSyM</p>
Октябрь Друзья наши меньшие. Осень.	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка Солнышко Лучистое</p> <p>https://youtu.be/GiETIujCgLs</p> <p>Зарядка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GzGc1XoVxgQ</p> <p>Подвижная игра Сердитый Волк</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=y57KKjlxEhM</p>
Ноябрь Прогулка по городу Дружбой будем дорожить	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Пальчиковая гимнастика «Цыпленок»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KiP4qGyqLmQ</p> <p>Музыкально-Ритмическая игра «Кап-Кап»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CGEuz9RPHe4</p> <p>Подвижная игра Надувайся пузырь</p>

		https://www.youtube.com/watch?v=dBQ_FQ4vpCU
Декабрь Новогодние игрушки Зимние забавы	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Физкультминутка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=U74Zpb_dzOw</p> <p>Подвижная игра Самолет https://www.youtube.com/watch?v=s0TPoCXFZTk</p>
Январь Зимние забавы	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка мы попрыгаем.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1R4gJNU4VF8</p> <p>Разминка под музыку «Раз , два, три четыре, пять»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ze9vNzNXt5E</p> <p>Подвижная игра Надувайся пузырь</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dBQ_FQ4vpCU</p>
Февраль Будем сильными и смелыми. Будем спортом заниматься.	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать интерес детей к играм с мячом через интересные факты и историю создания мяча. • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Интересные факты об истории мяча.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2tA5fQaralU</p> <p>Зарядка с мячом</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=DHgAjfHMiJo</p> <p>Комплекс упражнений с мячом</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F8MZDJHpZGY</p>

<p>Март</p> <p>Автомобилисты</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Игра-разминка Туки-Ток, зазвучал молоток. https://www.youtube.com/watch?v=29YW7wzzwm8</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом https://www.youtube.com/watch?v=Eu9I-6F_GX4</p> <p>Игры с мячом в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=An7bDJRGcDI</p>
<p>Апрель</p> <p>Мы любим спорт</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Разминка https://www.youtube.com/watch?v=9qu2TwyyJII</p> <p>Игра-разминка под песню Самолет https://www.youtube.com/watch?v=ZnZSAx0lFHg</p> <p>Пальчиковая игра https://www.youtube.com/watch?v=CwbFNM6rQW0</p>
<p>Май</p> <p>Весна</p> <p>Путешествие по городу</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Разминка с книгой https://www.youtube.com/watch?v=9ZpZb2akG_0</p> <p>Комплекс https://www.youtube.com/watch?v=jAd4pYDM1T8</p> <p>Подвижная игра Хитрая Лиса https://www.youtube.com/watch?v=73xGms4vXI</p>

Дистанционное взаимодействие с воспитанниками старшей группы (5-6 лет) и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий.

Месяц / Тема	Задачи	Ссылки на виды детской деятельности
Сентябрь Здравствуй, детский сад! Урожай.	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Веселая зарядка для детей и родителей / Чик-зарядка https://www.youtube.com/watch?v=N326COanIyc&feature=youtu.be https://youtu.be/klzxAPFEYb4 увлекательные квесты дома https://valsport.ru/blog/podvizhnye-igry-dlja-detei-doma/#Number2.2</p>
. Октябрь Друзья наши меньшие. Осень.	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Веселая зарядка с Машей и грузовичкомевой. https://youtu.be/klzxAPFEYb4 Игры с мячом https://valsport.ru/blog/podvizhnye-igry-dlja-detei-doma/#Number2.2</p>
Ноябрь Путешествие по родной стране. Путешествие по странам.	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Весёлая утренняя зарядка для ребенка https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA Подвижные игры дома https://valsport.ru/blog/podvizhnye-igry-dlja-detei-doma/#Number2.2</p>
Декабрь Новый год	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье 	<p>Разминка. Спортания https://www.youtube.com/watch?v=b0lnHl0cxGo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Подвижные игры дома</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fZeNR-Mu_hg#action=share</p> <p>https://youtu.be/fZeN_hg</p>
<p>Январь Зима Зимние забавы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>утренняя гимнастика "Радужная неделька" для детей</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4_olhExI6Gs</p> <p>Подвижные игры дома</p> <p>https://youtu.be/beU5kktZulA</p>
<p>Февраль Моё здоровье. 23 февраля</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать интерес детей к играм с мячом через интересные факты и историю создания мяча. • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка для детей под музыку. Солнышко лучистое</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=TMdMGicM_sA</p> <p>Подвижные игры дома</p> <p>https://zen.yandex.ru/media/mas_zabava/igraem-doma-10-podvijnyh-igr-dlia-doshkolnikov-5e98b6a943ac025bbbb78cdb</p>
<p>Март Мамин день Путешествие на автомобиле</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Капитан Краб: "Делай так!" (Физминутка для детей)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs</p> <p>Чем занять энергичных детей в помещении</p> <p>https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii/</p>

<p>Апрель Мы- космонавты</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Веселая Зарядка. https://youtu.be/C84BaGhn3Q4 Мультфильмы личной гигиены полости рта «Зубная паста» https://ok.ru/video/627898913240 Сборник мультиков про здоровье, доктора, гигиену, врачей, зубы и чистку зубов, лечение. https://youtu.be/1J8zKhjLIk4</p>
<p>Май Весна. Гуляем по городу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Развивающая полезная песенка мультик для детей https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY Физкультурное упражнение «Дружные пары» https://www.youtube.com/watch?v=gPZ09KFYWNc Физические упражнения под музыку https://yadi.sk/d/GrI4cSW9r4-N_A</p>

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p>НОД по физическому развитию – 3 раза в неделю- в младших и средней группах, 3 раза в неделю в старшей и подготовительной группах (из них 1-на улице) Праздники-.2 раза в год (старший возраст) Спортивные развлечения 1 раз в месяц Другие формы совместной деятельности- неделя здоровья</p>	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах: Подвижные и спортивные игры на прогулке, воздушные ванны в сочетании с ортопедической дорожкой, занятия с атрибутами физкультурного уголка группы.</p>	<p>Двигательная (овладение основными движениями) игровая деятельность, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), самообслуживание (уборка физкультурного инвентаря) музыкальная (музыкально-ритмические движения).</p>	<p>Формы работы для осуществления индивидуального маршрута развития ребенка с учетом личносно –ориентированного подхода к развитию воспитанников: сюжетные и тематические физкультурные занятия, контрольно-диагностические физкультурные занятия, игры – имитации, упражнения под тексты стихотворений, индивидуальные задания по освоению двигательных навыков.</p>

Применение современных образовательных технологий

Педагогические технологии	Задачи	Формы организации
Здоровьесберегающие технологии	Овладение набором простейших форм и способов поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья, увеличение резервов здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пальчиковая гимнастика 2. Гимнастика для глаз 3. Дыхательная гимнастика 4. Артикуляционная гимнастика 5. Музыкально-дыхательные тренировки 6. Динамические паузы 7. Релаксация
Технологии проектной деятельности	Развитие и обогащение социально-личностного опыта, через вовлечение детей в сферу межличностного взаимодействия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа в подгруппах, парах 2. Беседы, дискуссии 3. Социально-активные приемы: метод

		взаимодействия, метод экспериментирования, метод сравнения, наблюдения
Технология исследовательской деятельности	Сформировать у дошкольников основные ключевые компетенции, способность к исследовательскому типу мышления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эвристические беседы 2. Постановка и решение вопросов проблемного исследовательского типа мышления характера 3. Наблюдения 4. Моделирование (создание моделей об изменениях в неживой природе) 5. Опыты 6. Фиксация результатов: наблюдений, опытов, экспериментов, трудовой деятельности 7. «Погружение» в краски, звуки, запахи и образы природы 8. Подражание голосам и звукам природы 9. Использование художественного слова 10. Дидактические игры, игровые обучающие и творчески развивающие ситуации 11. Трудовые поручения.
Информационно-коммуникационные технологии	Стать для ребенка проводником в мир новых технологий, наставником в выборе компьютерных программ, сформировать основы информационной культуры его личности, повысить профессиональный уровень педагогов и компетентность родителей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор иллюстративного материала к занятиям (использование мультимедийных презентаций). 2. Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий 3. Обмен опытом, знакомство с наработками других педагогов России и зарубежных стран 4. Создание презентаций в программе PowerPoint для повышения эффективности образовательных занятий с детьми и педагогической компетенции у родителей в процессе проведения родительских собраний
Личностно ориентированные технологии	Гуманистическая направленность содержания деятельности ДОУ, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития личности ребенка, реализация ее природных	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игры, спортивные досуги, НОД 2. Упражнения, наблюдения, экспериментальная деятельность 3. Гимнастика, образно-ролевые игры, этюды

	потенциалов, индивидуальный подход к воспитанникам	
Игровые технологии	Развитие взаимодействия «ребенок-ребенок», «ребенок- родитель», «ребенок-взрослый» для обеспечения душевного благополучия, формирование навыков и умений дружеского коммуникативного взаимодействия, решение задач «социального» закаливания, развитие навыков полноценного межличностного общения, позволяющего ребенку понять самого себя	1. Коллективные дела, работа в малых группах на НОД, тренинги на умение договариваться 2. Игры с правилами, игры- соревнования, игры- драматизации, сюжетно- ролевые игры 3. Метод создания проблемных ситуаций с элементами самооценки 4. Тренинги, самопрезентации

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 с изменениями № 41 от 27.08. 2015 г)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
2 младшая (от 3 до 4 лет)	15 мин	3
Средняя (от 4 до 5 лет)	20 мин	3
Старшая(от 5 до 6 лет)	25 минут	3

3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Образовательная область	Содержание (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	Срок
Физическое развитие	- разметка пространства физкультурного зала для обучения построениям, перестроениям;	Сентябрь
	-внесение мягких мячей разного размера и назначения;	Октябрь
	-пополнение картотек по видам движений, подвижным играм, оздоровительным технологиям, общеразвивающих упражнений;	В течение года
	-пополнение центров двигательной активности, безопасности и здоровья в группах;	В течение года
	-пополнение иллюстративного материала на тему «Олимпийское образование дошкольников»;	В течение года
	-внесение атрибутов для подвижных игр;	Ноябрь
	-пополнение атрибутов для общеразвивающих упражнений;	Декабрь
	-внесение атрибутов для развития основных видов движений;	Февраль
	-изготовление предметов-ориентиров;	Март-апрель
- разметка для занятий на улице	Май	

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1.Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 2014 2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.Мозаика-Синтез, 2010 год. 3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе - М. Мозаика-Синтез, 2012 год. 4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М. Мозаика-Синтез 2012 год. 5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М. Мозаика - Синтез, 2012 год. 6. Е.Н.Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва. «Просвещение» 1983 год. 7. В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке. Москва «Просвещение» 1986 год. 8. Р.В.Тонкова – Ямпольская. Ради здоровья детей. Москва. «Просвещение» 1985 год. 9. Н.Г.Метельская. 100 физкультурных минуток. Москва 2008 год. 10. Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Москва. «Просвещение» 1981 год. 11. Ю.Ф.Лурри. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва. «Просвещение» 1991 год. 12. Т.А.Шарыгина. Беседы о здоровье. Творческий центр. Москва. 2008 год. 13. З.И.Береснева. Здоровый малыш. Творческий центр. 2004 год. 14. М.Ю.Картушина. Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Москва. Творческий центр. 2009 год. 15. В.Г.Фролов. Физкультурные игры, занятия и упражнения. Москва. 1986 год. 16. Г.П.Лескова. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва. 1981 год. 17. Т.И.Осокина. Физическая культура в детском саду. Москва. 1983год. 18. Е. И. Подольская. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Волгоград « Учитель»,

	<p>2011год.</p> <p>19. Л. В. Останко. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. Санкт-Петербург «Литера», 2010год.</p> <p>20. Н.Э. Власенко. 300 подвижных игр для дошкольников. Москва «АЙРИС-пресс», 2011год.</p> <p>21. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва «Скрипторий 2003», 2010год.</p> <p>22. Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Москва «Скрипторий 2003», 2010</p> <p>23. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа. Москва «Скрипторий 2003», 2009год.</p> <p>24. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Москва «Скрипторий 2003», 2010год.</p> <p>25. Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. Москва «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2013год.</p> <p>26. Л. А. Соколова. Играем на прогулке. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010год.</p> <p>27. Попова М.Н. «Психолого- педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ «Навстречу друг другу»» СПб., 2004</p> <p>28. Чупаха И.В., Путаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе-М:2004</p> <p>http://bukashka.org http://www.detkiuch.ru http://infourok.ru http://doshkolnik.ru</p>
Педагогическая диагностика	Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста. Ноткина Н.А. – СПб.,1995

Содержание:

1. Целевой раздел.
 - 1.1. Пояснительная записка стр. 2-9
2. Содержательный раздел.
 - 2.1. Содержание образовательной работы с детьми.
Содержание образовательной работы с детьми младшей группы». Стр.10-14
Содержание образовательной работы с детьми средних групп. Стр.15-21
Содержание образовательной работы с детьми старших групп. Стр.22-28
 - 2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования. Стр. 29-40
 - 2.3. Индивидуальный образовательный маршрут воспитанника. Стр.41
 - 2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) Стр 41-422.5 Дистанционные образовательные технологии Стр. 43-51
3. Организационный раздел.
 - 3.1. Структура реализации образовательной деятельности. Стр. 52-54
 - 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников (занятия по физическому развитию) Стр.54
 - 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды. Стр.55
 - 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности. Стр.56-57

1. Целевой раздел рабочей программы.

1.1. Пояснительная записка..

Цель	<p>Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и реализует образовательную область «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад №43 Невского района Санкт-Петербурга.</p> <p>➤ В условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сохраняется очная форма обучения детей с использованием дистанционных образовательных технологий. Цель дистанционных технологий - предоставление детям возможности получить или повторить знания на дому, что будет способствовать качественному усвоению программы. В соответствии с положениями статьи 138 «Кодекса об образовании», родители обязаны сотрудничать с образовательным учреждением, содействуя реализации образовательных целей и задач образования, совместно с педагогическими работниками должны следить за развитием и поведением ребенка и обеспечивать воспитание в семье.</p>
Задачи	<ul style="list-style-type: none">○ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);○ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);○ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;○ сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;○ воспитание культурно-гигиенических навыков;○ формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none">○ соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;○ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;○ соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;○ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;○ строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;○ основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

	<ul style="list-style-type: none"> ○ предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей в самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования; ○ предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра; ○ допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей; ○ строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей</p>	<p>Возрастные особенности детей.</p> <p>Возрастные особенности детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)</p> <p>Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые. Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики. В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.</p> <p>Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.</p> <p>До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы</p>

легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами. В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста : узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

Сердечно- сосудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

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

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

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы. Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

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

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

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

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

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

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать уп-

ражания с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

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

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей старшей группы (5-6 лет)

Возрастной период от 5 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

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

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

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

	<p>В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.</p> <p>Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.</p> <p>Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.</p> <p>Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

материалы)	<p>15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» с изменениями и дополнениями от 27.08.2015г.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Постановление от 30.06.2020 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" • Письмо Роспотребнадзора № 02/16587-2020-24, Минпросвещения России № ГД-1192/03 от 12.08.2020
Срок реализации рабочей программы	2020-2021 учебный год
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками образовательной программы (физическое развитие)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); ○ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); ○ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; ○ сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; ○ воспитание культурно-гигиенических навыков; ○ формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

2.Содержательный раздел рабочей программы.

Содержание образовательной работы с детьми младших групп общеразвивающей направленности

месяц	Темы\ направления деятельности	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
сентябрь	Здравствуй, детский сад! Давайте познакомимся! Урожай.	Социально-коммуникативное развитие	Адаптация детей к условиям детского сада. Содействие формированию положительных эмоций к детскому саду, воспитателям, детям. Знакомство с правилами поведения в детском саду, взаимоотношениями со сверстниками. Развитие дружеских, доброжелательных взаимоотношений .	Занятия, совместная деятельность, беседы Подвижные игры: «Поезд», «У медведя во бору». Хороводная игра «Колпачок». Подвижные игры: «Колпачок», «Пузырь», «Поезд» индивидуальная работа
		Речевое развитие	Использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме	
		Физическое развитие.	Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы; Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учиться строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.	
октябрь	Друзья наши меньшие. Осень.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	Подвижные игры: «Бегите ко мне» , «Цыплята и наседка», «Поезд» «Зайцы и волк», «Сова». Спортивный досуг совместно с
		Физическое развитие.	Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Воспитывать умение соблюдать правила в играх. Формировать умение сообщать о своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения в случае болезни.	

			Учить энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперед.	родителями «Вместе с папой (мамой)»
ноябрь	Мой дом. Мой город. Неделя толерантности	Социально-коммуникативное развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	НОД, совместная деятельность, индивидуальная работа. Ситуативный разговор. Хороводные игры: «Пузырь», «Карусели»
		Физическое развитие.	Учиться строиться в колонну по одному, в круг, находить свое место при перестроениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты. Учить выполнять правила в подвижных играх.	
декабрь	Я-человек. Новый год-любимый праздник!	Социально-коммуникативное развитие	Формирование образа Я. Сообщать детям разнообразные сведения, касающиеся непосредственно их внешнего облика, умений, о произошедших изменениях	НОД, совместная деятельность, индивидуальная работа. Ситуативный разговор. Семейный спортивный досуг «Вместе с мамой, вместе с папой»
		Физическое развитие.	Учить принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.; закреплять умение ловить мяч двумя руками одновременно. Учить сохранять правильную осанку в движении; продолжать учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.	
январь 2019г.	Зимушка-зима	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД, совместная деятельность, индивидуальная работа.
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	
		Физическое развитие.	Знакомство с зимними видами спорта, зимними забавами. Продолжать формировании представления о здоровом образе жизни. Продолжать развивать разнообразные виды движений.	
февраль	Неделя здоровья	Социально-коммуникативное	Продолжать формировать элементарные представления о том, что такое хорошо и что плохо.	НОД, ситуативный разговор,

В рамках образовательного проекта «Хотим быть здоровыми»	развитие		индивидуальная работа. Досуг «Да здравствует мыло душистое».
	Познавательное развитие	Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и различать пространственные направления от себя: вверху-внизу, впереди-сзади.	
	Физическое развитие	Формирование первоначальных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитание бережного отношение к своему телу, к своему здоровью, здоровью других детей. Учиться строиться в колонну по одному, в круг, находить свое место при перестроениях. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	
Народные традиции и промыслы.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование интереса к народному творчеству: устное народное творчество, народные подвижные игры.	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа. Досуг «Народные подвижные игры»
	Физическое развитие	Закреплять умение ловить мяч двумя руками одновременно, закреплять умение ползать; учить сохранять правильную осанку в движении; продолжать учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество детей в выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	
День защитника Отечества	Социально-коммуникативное развитие	Формирование гендерных представлений (у мальчиков - желание быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа. «Будем сильными расти»
	Художественно – эстетическое развитие	Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме	
	Физическое развитие	Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила в подвижных играх, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	

март	8 Марта	Социально-коммуникативное развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа.
		Физическое развитие	Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.	
	Транспорт ПДД	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа.
		Физическое развитие	Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять игры с автомобилями, тележками.	
апрель	Неделя здоровья В рамках образовательного проекта «Хотим быть здоровыми»	Социально-коммуникативное развитие	Продолжать формировать элементарные представления о том, что такое хорошо и что плохо.	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа. Досуг «Будем сильными расти»
		Познавательное развитие	Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и различать пространственные направления от себя: вверху-внизу, впереди-сзади.	
		Физическое развитие	Формирование первоначальных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитание бережного отношение к своему телу, к своему здоровью, здоровью других детей. Учиться строиться в колонну по одному, в круг, находить свое место при перестроениях. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	
	Весна-красна	Социально-коммуникативное развитие	Формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.	НОД, ситуативный разговор, индивидуальная работа
Физическое		Учить сохранять правильную осанку в движении, продолжать		

		развитие	учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх, развивать самостоятельность и творчество детей в выполнении физических упражнений, в подвижных играх	
	Пожарная безопасность	Социально-коммуникативное развитие	Формировать навыки безопасного поведения. Воспитывать трудолюбие, учить выполнять простые поручения по уборке спортивного инвентаря.	НОД, ситуативный разговор, поручения, индивидуальная работа. Развлечение «Спасем зайку из огня». П/и « Мы ребята славные, удалые пожарные»
		Художественно – эстетическое развитие	Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме	
		Физическое развитие	Развивать у детей ловкость, быстроту, умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед по прямой, подбрасывать малый мяч вверх и вниз, ловить его двумя руками, лазать по гимнастической скамейке.	
май	Весна вокруг нас	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД, ситуативный разговор, поручения, индивидуальная работа. Спортивный досуг «Подвижные игры»
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	
		Физическое развитие	Формировать представление, что совместные игры с детьми вызывают хорошее настроение. Развивать у детей желание играть вместе в подвижные игры, в ходе которых совершенствуются основные движения.	

Содержание образовательной работы с детьми средних групп общеразвивающей направленности

месяц	Темы/ направления деятельности	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Формы работы	
сентябрь	До свидания, лето! Здравствуй, детский сад.	Социально-коммуникативное развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми ,совершенствование навыков игрового общения.	НОД. Ситуативный разговор. Индивидуальная работа. Знакомые подвижные игры «У медведя во бору», Карусели» .	
		Познавательное развитие	Расширение представлений о профессиях работников детского сада. Закрепление полученных впечатлений о лете.		
		Физическое развитие	Воспитывать потребность в соблюдении режима питания.Расширять представления о важности для здоровья сна.Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.		
	В рамках образовательного проекта «Хотим быть здоровыми»	Урожай! Урожай! Наше лето провожай	Социально-коммуникативное развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми ,совершенствование навыков игрового общения.	НОД. Ситуативный разговор. Индивидуальная работа. Спортивный досуг «Урожай собирай»
			Познавательное развитие	Закреплять представления о сборе урожая осенью (овощи, фрукты, грибы, злаки), о некоторых сельскохозяйственных профессиях.	
			Речевое развитие	Пополнять и активизировать словарь детей на основе углубления знаний об окружающем.	
			Физическое развитие	Формировать представление о здоровом образе жизни, о роли витаминов, правильном питании. Учить детей ползать, пролезать, перелезать через предметы.Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.	

октябрь	Друзья наши меньшие	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД. Ситуативный разговор. Совместная деятельность. Подвижные игры «Зайки и волк», «Медведь и пчёлы» «Курочка-хохлатка», «Сова».
		Познавательное развитие	Расширять и уточнять представления детей о домашних животных и птицах, их повадках.	
		Физическое развитие	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить ползать; учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Развивать активность и творчество в подвижных играх, учить выполнять ведущую роль в игре, осознанно относиться к выполнению правил.	
	Осень наступила	Социально-коммуникативное развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми ,совершенствование навыков игрового общения.	НОД, Ситуативный разговор. Индивидуальная работа Подвижные игры «Ловишки», «Прятки»
		Физическое развитие	Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Формировать правильную осанку.Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества. Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность.	
	ноябрь	Мой дом. Моя страна.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.
Физическое развитие			Продолжать формировать представления о роли физической культуры и спорта для здоровья. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании; учить перестроениям. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.; Развивать пространственную ориентировку; приучать к выполнению действий по сигналу.	
Дружбой будем дорожить.		Социально-коммуникативное	Развивать у детей организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со	НОД. Индивидуальная

	Неделя толерантности. День Матери.	развитие Физическое развитие	сверстниками. Развивать физические качества: ловкость, сообразительность, смелость. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед	работа. Беседа. Спортивный досуг «Дружные ребята»
декабрь	Я–человек В рамках образовательного проекта «Хотим быть здоровыми»	Социально-коммуникативное развитие	Формирование положительной самооценки, образа Я (помогать каждому ребёнку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любят). Развитие представлений о своём внешнем облике, о сходстве и различиях с другими детьми.	НОД. Беседа. Индивидуальная работа.
		Познавательное развитие	Формировать представления о росте и развитии ребёнка, первичные представления детей об их правах и обязанностях в группе, дома, на улице	Спортивный досуг «Зимние забавы»
		Физическое развитие	Продолжать знакомить детей с частями тела человека, формировать представление о значении частей тела для жизни и здоровья. Продолжать развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.	
Новый год – любимый праздник	Социально-коммуникативное развитие	Социально-коммуникативное развитие	Развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.	НОД. Ситуации общения. Индивидуальная работа. Катание на санках. Подвижные игры «Бездомный заяц» «Попади в цель»
		Физическое развитие	Совершенствовать двигательные навыки и умения детей. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. Приучать к выполнению действий по сигналу в подвижных играх. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании.	

январь 2019г.	Ах ты, зимушка-зима!	Социально-коммуникативное развитие	Учить навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.	Беседа. НОД. Спортивный досуг «В гостях у Зимушки-зимы» .Катание на санках. Метание снежков.
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в ходе двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	
		Физическое развитие	Знакомство с зимними видами спорта, зимними забавами.Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Формировать правильную осанку.	
февраль	Неделя здоровья В рамках образовательного проекта «Хотим быть здоровыми»	Социально-коммуникативное развитие	Формирование представлений о безопасном поведении во время прогулок зимой. Представления о здоровье и здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков	НОД. Беседа. Индивидуальная работа. Игры. Ситуативный разговор. Досуг «В гостях у Неболейки»
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в ходе двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	
		Физическое развитие	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать правильную осанку.Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	
23 февраля- День защитника Отечества	В рамках образовательного проекта «Мы живём в	Социально-коммуникативное развитие	Формирование гендерных представлений (у мальчиков- желание быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины). Формирование основ патриотического воспитания.	НОД. Беседа. Индивидуальная работа. Игры. Подвижные игры: «Пилоты», «Кольцеброс».
		Речевое развитие	Использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме	
		Физическое развитие	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной	
				Спортивный досуг «Сильные

	России»		двигательной деятельности; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; учить ползать; учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой	и смелые»
март	Наши мамы.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование представлений о семье, родственных взаимоотношениях. Формирование любви и уважения к маме, бабушке	НОД. Беседа. Индивидуальная работа. Игры. Самостоятельная двигательная деятельность.
		Физическое развитие	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании; развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества; развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать пространственную ориентировку. Приучать к выполнению действий по сигналу.	
	Народные традиции. Масленица. В рамках образовательного проекта «Мы живём в России»	Социально-коммуникативное развитие	Формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми . Продолжать развивать интерес к народному творчеству, уважение к традициям русского народа.	НОД. Беседа. Индивидуальная работа. Игры. Ситуативный разговор. Народные подвижные игры «Гуси», »Кот и мышь» Праздник Масленица
		Физическое развитие	Расширять представления о важности для здоровья движений; развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма Знакомить с народными подвижными играми.	
	Транспорт. ПДД.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование навыков здорового образа жизни. Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе	НОД. Беседа. Индивидуальная работа. Игры. Самостоятельная двигательная деятельность. Подвижная игра «Цветные
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в ходе двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение	
Физическое развитие		Продолжать развивать активность в играх с мячами, скакалками. Учить прыжкам через короткую скакалку;		

			закреплять умение отбивать мяч о землю правой и левой рукой. учить соблюдению дистанции во время передвижения. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте.	автомобили», игры с мячом. Досуг «Весёлое путешествие»
апрель	Неделя здоровья В рамках образовательного проекта «Хотим быть здоровыми»	Социально-коммуникативное развитие	Формирование представлений о безопасном поведении во время прогулок зимой. Представления о здоровье и здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков	Вечер досуга «Будем спортом заниматься»
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в ходе двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	
		Физическое развитие	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	
	Весна-	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД. Беседа. Индивидуальная работа. Игры. Самостоятельная двигательная деятельность.
		Физическое развитие	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить пролезать, подлезать через предметы. Развивать пространственную ориентировку; приучать к выполнению действий по сигналу.	
	Осторожен будь с огнём	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД. Беседа. Индивидуальная работа. Игры. Самостоятельная двигательная деятельность. Подвижная игра
Физическое развитие		Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить пролезать, подлезать через предметы; учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в		

			прыжках на двух ногах на месте; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании	«Огонь», «Пожарные на учении»
май	День Победы	Социально-коммуникативное развитие	Воспитывать уважительное отношение к защитникам Родины. Формирование основ гендерного воспитания.	НОД. Ситуативный разговор. Игры с мячом. ПЦИ «Бездомный заяц» «Птички и кошка», кольцеброс.
		Физическое развитие	Продолжать формировать представления о здоровом образе жизни. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность.	
	Весна вокруг нас	Социально-коммуникативное развитие	Овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.	НОД. Самостоятельная двигательная деятельность. Индивидуальная работа. Подвижные игры «Лошадки» «Перелёт птиц» Досуг «Будем спортом заниматься»
		Речевое развитие	Использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.	
		Физическое развитие	Учить детей прыжкам через короткую скакалку. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность.	

Содержание образовательной работы с детьми старшей группы общеразвивающей направленности

месяц	Темы\ направления деятельности	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Основные формы работы	
сентябрь	До свидания, лето! Здравствуй детский сад!	Социально-коммуникативное развитие	Приобщение к ценностям физической культуры. Формирование представлений о себе. закрепление навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Расширение гендерных представлений. Формирование уважительного отношения к сотрудникам детского сада. Правила и нормы культуры общения с детьми и взрослыми. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	НОД. Ситуативный разговор. Беседа. Индивидуальная работа. Самостоятельная деятельность. Знакомые подвижные игры. Знакомство с воланом и ракеткой.	
		Познавательное развитие	Закрепление впечатлений, полученных детьми летом. Летние развлечения. Совершенствование умения ориентироваться в окружающем пространстве. Расширение представлений о профессиях людей, работающих в детском саду.		
		Речевое развитие	Совершенствовать речь как средство общения. Развивать интонационную выразительность речи.		
		Физическое развитие	Развивать представления об особенностях своего организма и здоровья. Учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.Продолжать формировать правильную осанку; совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Познакомить с атрибутами спортивной игры в бадминтон.		
	Осень. Лес. Растительный мир. Урожай.	Социально-коммуникативное развитие	Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.		НОД. Ситуативный разговор «Что нужно, чтобы быть здоровым». Подвижные игры «Мы весёлые ребята», «Медведи
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в ходе двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.		
		Физическое развитие	Учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. Расширять		

			<p>представления о роли воздуха, солнечного света и воды в жизни человека Расширять представления о рациональном питании, о пользе витаминов для здоровья, о роли овощей и фруктов в правильном питании. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; учить прыгать в длину, с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка. Продолжать знакомить детей с игрой в бадминтон. Учить отбивать волан ракеткой</p>	<p>и пчёлы». Спортивный досуг «Лесные эстафеты» Элементы спортивной игры в бадминтон. ПИ «Ловишки», «Удочка» Индивидуальная работа.</p>
октябрь	Мир животных.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	<p>НОД. Индивидуальная работа. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Бездомный заяц»: «Гуси-лебеди», «Кто летает?». Школа мяча. Спортивный досуг «Весёлые старты»</p>
		Художественно-эстетическое развитие	Использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.	
		Физическое развитие	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям. Учить бегать наперегонки. Учить прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать мяч правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования.	
ноябрь	Моя страна. День народного единства. Неделя толерантности. День Матери.	Социально-коммуникативное развитие	Развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности.	<p>НОД. Подвижные игры : «Мы весёлые ребята», «Попади в обруч», Русские народные игры: «Жмурки», «Палочка-выручалочка», «Фанты».</p>
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	
		Физическое развитие	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать силу,	

			быстроту, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям. Познакомить с подвижными играми народов мира	Спортивный досуг «Подвижные игры» Подвижные игры: бурятская игра «Табун», татарская игра «Продаём горшки», чувашская «Жищник в море»
декабрь	Я-человек. В рамках образовательного «Хотим быть здоровыми»	Социально-коммуникативное развитие	Углублять представления о себе ,развивать представления о перспективе личности, об изменении позиции человека с возрастом. Закреплять правила безопасного поведения во время игр. Формировать умение обращаться за помощью к взрослым.	НОД. Беседа. Ситуативный разговор «Как я забочусь о своём здоровье». П/и: « Сделай фигуру», «Эстафета парами» Спортивный досуг «Зимние забавы» Индивидуальная работа.
		Художественно-эстетическое развитие	Использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.	
		Физическое развитие	Продолжать формирование основ здорового образа жизни, желания заботиться о своём здоровье. Совершенствовать двигательные навыки и умения детей. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.	
	Новый год-любимый праздник!	Социально-коммуникативное развитие	Развивать навыки ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.	Подвижные игры «Сделай фигуру», «Встречные перебежки», катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам
Физическое развитие		Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям. Продолжать приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь, убирать его на место.Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.		
январь	Ах ты, зимушка-зима!	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД. Индивидуальная работа. Беседа.

	Блокада Ленинграда.	Физическое развитие	Формировать потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту, знакомить с правилами поведения на спортивной площадке зимой. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	Эстафета парами, эстафета на санках Праздник «Зимние состязания»
февраль	Неделя здоровья В рамках образовательного «Хотим быть здоровыми»	Социально-коммуникативное развитие	Формирование образа Я. Расширять представления об изменении позиции в связи с взрослением, углублять представления о себе в прошлом, настоящем и будущем.	НОД. Беседа. Индивидуальная работа. Вечер досуга «Путешествие в страну Здоровья»
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.	
		Физическое развитие	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровья. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, роли гигиены.	
	День Защитника Отечества	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ патриотического воспитания. Расширение гендерных представлений, формирование у мальчиков стремления быть сильными, смелыми, стать защитниками родины; воспитание у девочек уважения к мальчикам, как к будущим защитниками Родины	НОД. Беседа. Индивидуальная работа. Спортивный праздник «День Защитника Отечества»
		Художественно-эстетическое развитие	Использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.	
		Физическое развитие	Продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни. Развивать потребность в двигательной активности. Совершенствовать технику основных движений.	
март	8 Марта	Социально-коммуникативное развитие	Воспитание бережного и чуткого отношения к родным и близким людям. Воспитание у мальчиков представлений о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам	НОД.. Индивидуальная работа. Беседа «Спорт в моей семье».
		Физическое	Продолжать формирование представлений о здоровом образе	

		развитие	жизни в семье. Учить сочетать замах с броском при метании. Поддерживать интерес к различным видам спорта.	Подвижные игры «Попади в цель», «Охотники и зайцы»
	История России Народные традиции.	Социально-коммуникативное развитие	Формировать у детей патриотические чувства: чувство любви и гордости к Родине на основе изучения народных промыслов народных традиций России. Приобщать к культуре и традициям русского народа; воспитывать лучшие качества, присущие ему: трудолюбие, доброту, взаимовыручку, сочувствие.	НОД. Беседа. Индивидуальная работа. Праздник Масленица
		Физическое развитие	Знакомить с народными подвижными играми. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение ходить и бегать легко, изменять темп движения в соответствии с сигналом. Учить бегать с преодолением препятствий.	Подвижные игры «Гори, гори ясно», «Жмурки», «Гуси-лебеди»
	Дорожная безопасность.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД.. Индивидуальная работа.
		Физическое развитие	Продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни. Учить лазать по гимнастической стенке. Воспитывать желание участвовать в играх-эстафетах.	Беседа. Игры-эстафеты: «Дорожка препятствий», «Эстафета парами», «Пустое место», «Затейники»
	Водные ресурсы, обитатели водоёмов	Социально-коммуникативное развитие	Овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.	
		Физическое развитие	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить бегать наперегонки. Учить прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Развивать ловкость, быстроту.	
апрель	Неделя здоровья	Социально-коммуникативное развитие	Формирование образа Я. Расширять представления об изменении позиции в связи с взрослением, углублять представления о себе в прошлом, настоящем и будущем.	Спортивный досуг «Весёлые старты»
	В рамках	Физическое	Расширять представления об особенностях	

	образовательно го «Хотим быть здоровыми»	развитие	функционирования и целостности человеческого организма. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровья. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, роли гигиены.	
	Космос. Планета Земля.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ патриотического воспитания. Воспитание желания быть сильными, здоровыми.	НОД.. Индивидуальная работа. Беседа. Игры с элементами соревнования : «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Ждут нас быстрые ракеты»
		Физическое развитие	Расширять представления о роли гигиены, питания, спорта и режима дня для здоровья человека. Воспитывать у детей стремление у детей участвовать в играх с элементами соревнования. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	
	Весна.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	НОД.. Индивидуальная работа. Ситуативный разговор. Подвижные игры «Ловишки», «Хитрая лиса»
		Физическое развитие	Развитие физических качеств: ловкости, быстроты. Учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.	
	Пожарная безопасность	Социально-коммуникативное развитие	Продолжать формировать навыки безопасного поведения.	НОД.. Индивидуальная работа. Ситуативный разговор. Спортивный досуг «Юные пожарные»
		Художественно-эстетическое развитие	Использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.	
		Физическое развитие	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, учить перелезать с пролёта на пролёт. Продолжать формировать потребность в здоровом образе жизни.	
май	День Победы	Социально-	Воспитание патриотических чувств, любви к Родине,	НОД..

		коммуникативное развитие	уважения к героям войны.	Индивидуальная работа. Ситуативный разговор. Спортивные игры: бадминтон, городки. Спортивный досуг «Весёлые старты»
		Физическое развитие	Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости. Учить спортивным играм и упражнениям. Приучать помогать взрослым готовить и убирать спортивный инвентарь.	
	Весна в городе С днём рождения, Санкт-Петербург.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование основ безопасности в процессе выполнения подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей.	
		Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования	
		Физическое развитие	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнять в беге наперегонки; Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Объект Педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение Контрольно-диагностические физкультурные занятия	2 раза в год 1 раз в квартал	1-2 недели в каждой группе По требованиям СанПиНа для каждой возрастной группы	сентябрь май

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста:

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота. Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Сила. Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром.

Скоростно-силовые качества. Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость. Ловкость - это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Дошкольники 3—7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.д.); подлезание под дугу (высота 40 см).

Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат. Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности — УПКС-1, УПКС-2, УПКС-3. После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение. Выполнение оценивается по пятибалльной системе. Каждому ребенку даются три попытки. За правильное выполнение с первой попытки ставится «5», со второй — «4», с третьей — «3». Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже по четырехбалльной системе.

УПКС-1

И.п. - О.с.

- 1- левая рука к плечу;
- 2- правая рука к плечу;
- 3- левая рука вверх;
- 4 - правая рука вверх;
- 5- левая рука к плечу;
- 6 - правая рука к плечу;
- 7— левая рука вниз;
- 8-И.п.

УПКС-2

И.п. - О.с.

- 1- правая рука вперед, левая рука в сторону;
- 2- правая рука вверх, левая рука вперед;
- 3— правая рука в сторону, левая рука вверх;

4-И.п.

УПКС-3

Упражнение выполняется на основе мышечных ощущений без включения зрительного анализатора.

И.п. - О.с.

- 1- руки в стороны;
- 2 - вращение правой рукой на 360°;
- 3- правая рука вниз;

4 - И.п.

При непосредственной помощи экспериментатора, направляющего движение рук, ребенку предлагается запомнить порядок выполнения движений.

Выносливость. Выносливость - это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость. Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Возрастно-половые показатели развития гибкости у детей дошкольного возраста

Наклон ниже уровня скамейки, см.

4 года

Мальчики 3-7

Девочки 2-6

5 лет

Мальчики 2-7

Девочки 4-8

6 лет

Мальчики 3-6

Девочки 4-8.

.Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (изучение двигательного опыта детей).

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста, ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку — «умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов — в баллах:

- все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
- тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
- упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1—2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);
- ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов). Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста

Ходьба обычная.

Младший возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны). 3. Согласованные движения рук и ног. 4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук от плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст. 1. Хорошая осанка. 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2-3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2-3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

Бег.

Младший возраст. Бег на скорость. 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°). 4. Ритмичность бега. Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ноги небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст. Бег на скорость. 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 примерно 60-80°). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5.

Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки.
3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега. До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается

яркий ориентир (флажок на подставке, лента и т.д.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин., фиксируется лучший результат.

Прыжки.

Прыжки в длину с места

Младший возраст. 1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.

2. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) руки вперед вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в глубину (впрыгивание).

Младший возраст. 1. И.п.: небольшое приседание с наклоном туловища. 2. Толчок: одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении. 4. Приземление: мягко, на обе ноги одновременно.

Средний возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед - в стороны.

Старший возраст. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад. 2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега. Старший возраст. 1. И.п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. 2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед вверх. 3. Полет: а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки - вниз назад. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед. Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»

Старший возраст. 1. И.п.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук. 2. Толчок а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх. 3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки впередвверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед - в сторону).

Методика обследования прыжков.

В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д. Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные попытки (при высоте 30—35 см).

Метание

Метание вдаль.

Младший возраст. 1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая -на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размахисто отвести ее вниз -назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст. 1. И.п.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание). 2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх-вниз; б) попадание в Цель:

Средний возраст. 1. И.п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание). 2. Замах: • а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в Цель:

Старший возраст. 1. И.п.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. 2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель

Младший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

Средний возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз — назад — вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок; а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз - назад - вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке

Младший возраст. 1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. 2. Чередующийся шаг. 3. Активные, уверенные движения.

Средний возраст. 1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2. Ритмичность движений.

Старший возраст. Одноименный и разноименный способы. 1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног. 2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений.

Лазанье по канату способом «в три приема»

Старший возраст. И.п.: вис на прямых руках на канате. Первый прием: согнуть ноги, захватить канат ступнями. Второй прием: выпрямить ноги, согнуть руки. Третий прием: поочередный перехват каната руками над головой.

Методика обследования лазанья.

Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны 1-2 предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться!», «Марш!» Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движения фиксируется время подъема и спуска.

По результатам анализа диагностики (экспресс-диагностики), а лучше — развернутого ее варианта, педагог уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми.

Развернутый вариант диагностики включает представленное выше содержание экспресс-диагностики, направленной на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и качества ее освоения детьми

Образовательная область «Физическое развитие»:

3-4 года

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

5-6 лет

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см) с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Ребенок подготовительной к школе группы

Диагностика физической подготовленности предусматривает:

- Выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе.
- Контроль осуществляется методом тестирования, причём на протяжении длительного периода времени (3 года – средняя, старшая, подготовительная группы) используются одни и те же тесты, чтобы проследить динамику развития ребёнка.
- Динамика показателей (положительная или отрицательная) свидетельствует об адекватности возрастных изменений и степени влияния процесса обучения.

Уровень развития физических качеств оценивается путём сравнения количественных (цифровых) показателей (м, сек, количество раз) с контрольными нормативами (региональными или федеральными) для детей данной возрастной группы.

Степень сформированности двигательных умений и навыков оценивается в баллах (приблизительно). Техника выполнения ребёнком движения примерна, вариативна и не является самоцелью в работе. Тем не менее, педагог должен отчётливо представлять себе и основу техники, и её детали, уметь грамотно показать движение, помочь освоить рациональный способ его выполнения, оценить движения каждого ребёнка, понять причину ошибок.

баллы	уровень навыка	характеристика
5	высокий	правильно выполняются все основные элементы движения
4	выше среднего	почти всегда правильно выполняются все основные элементы движения, иногда допускаются незначительные ошибки
3	средний	ребёнок справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки
2	ниже среднего	имеет место при наличии значительных ошибок
1	низкий	навык практически не выполнен

2.3 .Индивидуальный образовательный маршрут воспитанника

№ п/п	Ф. И. ребенка	Основное направление развивающей, коррекционной работы (например, сенсорное воспитание, формирование основ экологической культуры, развитие основных движений и т. д.)	Цели, задачи развивающей, коррекционной работы	Методы и средства развивающей, коррекционной работы	Основное содержание развивающей, коррекционной работы	Прогнозируемый результат	Контрольные сроки
1	2	3	4	5	6	7	8

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2020 г.	Знакомство родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.	Все группы	Родительские собрания (онлайн)	
X-2020 г.	Роль совместных подвижных и спортивных игр в установлении партнёрских взаимоотношений с ребёнком. Место спорта в Вашей семье.	Младшая группа Все группы	Консультация (в чате) Анкетирование (в чатах групп)	
XI-2020 г.	Предупреждение плоскостопия у дошкольников	Все	Наглядная консультация	
XII-2020 г.	Консультации по развитию положительного отношения ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности	Все группы	Индивидуальные консультации (в чатах)	
I-2021 г.	Консультирование по обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне,	Группы старшего возраста	Групповые и индивидуальные	

	коньки, лыжи)		консультации (в чатах)	
II-2021 г.	Консультация по совместному занятию спортом пап и ребенка Праздник День защитника Отечества	Младшая, средняя старшая	Консультирование (в чатах) Праздник (в записи)	
III-2021 г.	Тренировки с помощью родителей умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.	Все группы	Мастер-класс (в записи)	
IV-2021 г.	Игры с детьми на свежем воздухе	Все группы	Наглядная консультация	
VI-2021 г.	Консультирование родителей по развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема. Изучение рейтинга ГДОУ	Группы старшего возраста	Групповые и индивидуальные консультации Анкетирование (в чатах)	

2.5 Дистанционные образовательные технологии в ГБДОУ №43

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сохраняется очная форма обучения детей с использованием дистанционных образовательных технологий.

В соответствии с положениями статьи 138 «Кодекса об образовании», родители обязаны сотрудничать с образовательным учреждением, содействуя реализации образовательных целей и задач образования, совместно с педагогическими работниками должны следить за развитием и поведением ребенка и обеспечивать воспитание в семье. Психологическое и педагогическое развитие ребенка не должно прерываться, ведь ребенок – это маленький исследователь, он активно развивается и, играя, познает мир.

Дистанционные образовательные технологии – взаимодействие на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий. Это дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей для повторения пройденного материала и как информационная поддержка часто болеющих детей в помощь их родителям

Цель дистанционных технологий - предоставление детям возможности получить или повторить знания на дому, что будет способствовать качественному усвоению программы. Преимущества дистанционных образовательных технологий: возможность установления оптимального режима обучения, с учетом особенностей ребенка; родители сами определяют, в какое время ребенку удобнее заниматься, какой промежуток дня наиболее продуктивен для занятий.

Рекомендации при использовании дистанционных образовательных технологий:

Непрерывная длительность нахождения ребенка у компьютера (или иных электронных устройств)

➤ в младшей и средней группах - не более 20 мин.,

➤ в старшей - не более 30 мин.

➤ Экран монитора (или иного электронного устройства) должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время занятия их следует обязательно надеть.

Дистанционное взаимодействие с воспитанниками второй младшей группы (3-4 года) и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий.

Месяц / Тема	Задачи	Ссылки на виды детской деятельности
Сентябрь «Давайте познакомимся» «Здравствуй детский сад»! «Урожай»	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	Разминка https://www.youtube.com/watch?v=b0lnHI0cxGo Зарядка https://www.youtube.com/watch?v=edaogfONIUA
Октябрь Друзья наши меньшие	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	Физкультминутка https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs Ходьба с перешагиванием через предметы https://www.youtube.com/watch?v=K0G6HQ6QIFs
Ноябрь Дружбой будем дорожить	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	Веселая разминка. https://www.youtube.com/watch?v=SYia-to57Vw&list=PLkw_8vo49f0q8mGvwESODGfMb-F1tArAX Подвижная игра Хитрый кот и мышки https://www.youtube.com/watch?v=kE172a0tNIo Ходьба с перешагиванием через предметы https://www.youtube.com/watch?v=K0G6HQ6QIF
Декабрь Новый год к нам идёт	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	Зарядка https://www.youtube.com/watch?v=gAh-LdkiZpY Зарядка https://www.youtube.com/watch?v=edaogfONIUA Прокатывание мяча двумя руками https://www.youtube.com/watch?v=6isJgM2_S64 Ходьба с перешагиванием через предметы https://www.youtube.com/watch?v=K0G6HQ6QIFs Подвижная игра Самолет

		https://www.youtube.com/watch?v=s0TPoCXFZTk
Январь Зимушка-зима	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Физкультминутка с Капитаном Краб https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs</p> <p>Прокатывание мяча двумя руками https://www.youtube.com/watch?v=6isJgM2_S64</p> <p>Подвижная игра Надувайся пузырь https://www.youtube.com/watch?v=dBQ_FQ4vpCU</p>
Февраль Будем сильными и здоровыми Март Вместе с мамой Транспорт	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать интерес детей к играм с мячом через интересные факты и историю создания мяча. • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка https://www.youtube.com/watch?v=IR4gJNU4VF8</p> <p>Разминка под музыку «Раз, два, три четыре, пять» https://www.youtube.com/watch?v=Ze9vNzNXt5E</p> <p>Подвижная игра «Мы идем в лесу» https://www.youtube.com/watch?v=ii1tUhZ7Vhc</p> <p>Зарядка- разминка с палочками https://www.youtube.com/watch?v=A9zu1YKhcU</p>
Апрель Хотим быть здоровыми	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка https://www.youtube.com/watch?v=gAh-LdkiZpY</p> <p>Игра-упражнение. Паровозик с гимнастическими палочками https://www.youtube.com/watch?v=v2Uf7Sdsz9U</p> <p>Упражнение полоса препятствий для малышей. https://www.youtube.com/watch?v=l0h9wokzdHE</p>
Май Весна	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Игра-разминка Туки-Ток, зазвучал молоток. https://www.youtube.com/watch?v=29YW7wzzwm8</p> <p>Игра-упражнение Два глаза чтобы видеть. https://www.youtube.com/watch?v=0cC1AvHCXXU</p> <p>Пальчиковые игры: Кыш, муха, обезьянка. https://www.youtube.com/watch?v=BzPafmcJwL4</p>

Дистанционное взаимодействие с воспитанниками средней группы (4-5 лет) и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий.

Месяц Тема	Задачи	Ссылки на виды детской деятельности
<p>Сентябрь</p> <p>«Здравствуй детский сад!»</p> <p>Урожай</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8</p> <p>Физкультурное упражнение «Дружные пары»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gPZ09KfYWNc</p> <p>Подвижная игра «Пень»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EhT86IiZSyM</p>
<p>Октябрь</p> <p>Друзья наши меньшие.</p> <p>Осень.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка Солнышко Лучистое</p> <p>https://youtu.be/GiETIujCgLS</p> <p>Зарядка</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GzGc1XoVxgQ</p> <p>Подвижная игра Сердитый Волк</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=y57KKjlxExM</p>
<p>Ноябрь</p> <p>Прогулка по городу</p> <p>Дружбой будем дорожить</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Пальчиковая гимнастика «Цыпленок»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KiP4qGyqLmQ</p> <p>Музыкально-Ритмическая игра «Кап-Кап»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CGEuz9RPHe4</p> <p>Подвижная игра Надувайся пузырь</p>

		https://www.youtube.com/watch?v=dBQ_FQ4vpCU
Декабрь Новогодние игрушки Зимние забавы	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Физкультминутка https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs</p> <p>Пальчиковая гимнастика https://www.youtube.com/watch?v=U74Zpb_dzOw</p> <p>Подвижная игра Самолет https://www.youtube.com/watch?v=s0TPoCXFZTk</p>
Январь Зимние забавы	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка мы попрыгаем. https://www.youtube.com/watch?v=IR4gJNU4VF8</p> <p>Разминка под музыку «Раз , два, три четыре, пять» https://www.youtube.com/watch?v=Ze9vNzNXt5E</p> <p>Подвижная игра Надувайся пузырь https://www.youtube.com/watch?v=dBQ_FQ4vpCU</p>
Февраль Будем сильными и смелыми. Будем спортом заниматься.	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать интерес детей к играм с мячом через интересные факты и историю создания мяча. • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Интересные факты об истории мяча. https://www.youtube.com/watch?v=2tA5fQaralU</p> <p>Зарядка с мячом https://www.youtube.com/watch?v=DHgAjfHMiJo</p> <p>Комплекс упражнений с мячом https://www.youtube.com/watch?v=F8MZDJHpZGY</p>

<p>Март</p> <p>Автомобилисты</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Игра-разминка Туки-Ток, зазвучал молоток. https://www.youtube.com/watch?v=29YW7wzzwm8</p> <p>Комплекс ОРУ с мячом https://www.youtube.com/watch?v=Eu9I-6F_GX4</p> <p>Игры с мячом в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=An7bDJRGcDI</p>
<p>Апрель</p> <p>Мы любим спорт</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Разминка https://www.youtube.com/watch?v=9qu2TwyjJII</p> <p>Игра-разминка под песню Самолет https://www.youtube.com/watch?v=ZnZSAx0IFHg</p> <p>Пальчиковая игра https://www.youtube.com/watch?v=CwbFNM6rQW0</p>
<p>Май</p> <p>Весна</p> <p>Путешествие по городу</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Разминка с книгой https://www.youtube.com/watch?v=9ZpZb2akG_0</p> <p>Комплекс https://www.youtube.com/watch?v=jAd4pYDM1T8</p> <p>Подвижная игра Хитрая Лиса https://www.youtube.com/watch?v=73xGms4vXI</p>

Дистанционное взаимодействие с воспитанниками старшей группы (5-6 лет) и их семьями с использованием дистанционных образовательных технологий.

Месяц / Тема	Задачи	Ссылки на виды детской деятельности
Сентябрь Здравствуй, детский сад! Урожай.	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Веселая зарядка для детей и родителей / Чик-зарядка https://www.youtube.com/watch?v=N326COanIyc&feature=youtu.be https://youtu.be/klzxAPFEYb4 увлекательные квесты дома https://valsport.ru/blog/podvizhnye-igry-dlja-detei-doma/#Number2.2</p>
. Октябрь Друзья наши меньшие. Осень.	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Веселая зарядка с Машей и грузовичкомевой. https://youtu.be/klzxAPFEYb4 Игры с мячом https://valsport.ru/blog/podvizhnye-igry-dlja-detei-doma/#Number2.2</p>
Ноябрь Путешествие по родной стране. Путешествие по странам.	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Весёлая утренняя зарядка для ребенка https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA Подвижные игры дома https://valsport.ru/blog/podvizhnye-igry-dlja-detei-doma/#Number2.2</p>
Декабрь Новый год	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье 	<p>Разминка. Спортания https://www.youtube.com/watch?v=b0lnHl0cxGo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Подвижные игры дома</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fZeNR-Mu_hg#action=share</p> <p>https://youtu.be/fZeN_hg</p>
<p>Январь Зима Зимние забавы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>утренняя гимнастика "Радужная неделька" для детей</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4_olhExI6Gs</p> <p>Подвижные игры дома</p> <p>https://youtu.be/beU5kktZulA</p>
<p>Февраль Моё здоровье. 23 февраля</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать интерес детей к играм с мячом через интересные факты и историю создания мяча. • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Зарядка для детей под музыку. Солнышко лучистое</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=TMdMGlcM_sA</p> <p>Подвижные игры дома</p> <p>https://zen.yandex.ru/media/mas_zabava/igraem-doma-10-podvijnyh-igr-dlia-doshkolnikov-5e98b6a943ac025bbbb78cdb</p>
<p>Март Мамин день Путешествие на автомобиле</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Капитан Краб: "Делай так!" (Физминутка для детей)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs</p> <p>Чем занять энергичных детей в помещении</p> <p>https://daynotes.ru/podvignie_igri_dlya_detey_v_pomeshenii/</p>

	упражнения	
Апрель Мы- космонавты	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Веселая Зарядка. https://youtu.be/C84BaGhn3Q4</p> <p>Мультфильмы личной гигиены полости рта «Зубная паста» https://ok.ru/video/627898913240</p> <p>Сборник мультиков про здоровье, доктора, гигиену, врачей, зубы и чистку зубов, лечение. https://youtu.be/1J8zKhjLlk4</p>
Май Весна. Гуляем по городу.	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье • Совершенствовать умения использовать свой двигательный опыт • Развивать умение двигаться под музыку выполняя физические упражнения 	<p>Развивающая полезная песенка мультик для детей https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY</p> <p>Физкультурное упражнение «Дружные пары» https://www.youtube.com/watch?v=gPZ09KFYWNc</p> <p>Физические упражнения под музыку https://yadi.sk/d/GrI4cSW9r4-N_A</p>

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p>НОД по физическому развитию – 3 раза в неделю- в младших и средней группах, 3 раза в неделю в старшей и подготовительной группах (из них 1-на улице) Праздники-.2 раза в год (старший возраст) Спортивные развлечения 1 раз в месяц Другие формы совместной деятельности- неделя здоровья</p>	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах: Подвижные и спортивные игры на прогулке, воздушные ванны в сочетании с ортопедической дорожкой, занятия с атрибутами физкультурного уголка группы.</p>	<p>Двигательная (овладение основными движениями) игровая деятельность, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), самообслуживание (уборка физкультурного инвентаря) музыкальная (музыкально-ритмические движения).</p>	<p>Формы работы для осуществления индивидуального маршрута развития ребенка с учетом личносно –ориентированного подхода к развитию воспитанников: сюжетные и тематические физкультурные занятия, контрольно-диагностические физкультурные занятия, игры – имитации, упражнения под тексты стихотворений, индивидуальные задания по освоению двигательных навыков.</p>

Применение современных образовательных технологий

Педагогические технологии	Задачи	Формы организации
Здоровьесберегающие технологии	<p>Овладение набором простейших форм и способов поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья, увеличение резервов здоровья</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пальчиковая гимнастика 2. Гимнастика для глаз 3. Дыхательная гимнастика 4. Артикуляционная гимнастика 5. Музыкально-дыхательные тренировки 6. Динамические паузы

		7. Релаксация
Технологии проектной деятельности	Развитие и обогащение социально-личностного опыта, через вовлечение детей в сферу межличностного взаимодействия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа в подгруппах, парах 2. Беседы, дискуссии 3. Социально-активные приемы: метод взаимодействия, метод экспериментирования, метод сравнения, наблюдения
Технология исследовательской деятельности	Сформировать у дошкольников основные ключевые компетенции, способность к исследовательскому типу мышления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эвристические беседы 2. Постановка и решение вопросов проблемного исследовательского типа мышления характера 3. Наблюдения 4. Моделирование (создание моделей об изменениях в неживой природе) 5. Опыты 6. Фиксация результатов: наблюдений, опытов, экспериментов, трудовой деятельности 7. «Погружение» в краски, звуки, запахи и образы природы 8. Подражание голосам и звукам природы 9. Использование художественного слова 10. Дидактические игры, игровые обучающие и творчески развивающие ситуации 11. Трудовые поручения.
Информационно-коммуникационные технологии	Стать для ребенка проводником в мир новых технологий, наставником в выборе компьютерных программ, сформировать основы информационной культуры его личности, повысить профессиональный уровень педагогов и компетентность родителей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбор иллюстративного материала к занятиям (использование мультимедийных презентаций). 2. Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий 3. Обмен опытом, знакомство с наработками других педагогов России и зарубежных стран 4. Создание презентаций в программе PowerPoint для повышения эффективности образовательных занятий с детьми и педагогической компетенции у родителей в процессе проведения родительских собраний

Личностно ориентированные технологии	Гуманистическая направленность содержания деятельности ДОУ, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития личности ребенка, реализация ее природных потенциалов, индивидуальный подход к воспитанникам	1. Игры, спортивные досуги, НОД 2. Упражнения, наблюдения, экспериментальная деятельность 3. Гимнастика, образно-ролевые игры, этюды
Игровые технологии	Развитие взаимодействия «ребенок-ребенок», «ребенок- родитель», «ребенок-взрослый» для обеспечения душевного благополучия, формирование навыков и умений дружеского коммуникативного взаимодействия, решение задач «социального» закалывания, развитие навыков полноценного межличностного общения, позволяющего ребенку понять самого себя	1. Коллективные дела, работа в малых группах на НОД, тренинги на умение договариваться 2. Игры с правилами, игры- соревнования, игры- драматизации, сюжетно- ролевые игры 3. Метод создания проблемных ситуаций с элементами самооценки 4. Тренинги, самопрезентации

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26с изменениями № 41 от 27.08. 2015 г)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
2 младшая (от 3 до 4 лет)	15 мин	3
Средняя (от 4 до 5 лет)	20 мин	3
Старшая(от 5 до 6 лет)	25 минут	3

3.3. Материально-техническое оснащение.

Наименование	Количество
Гимнастический комплекс «Батыр»	1
Шведская стенка	2 пролета
Гимнастические скамейки	2
Стойки для прыжков в высоту	1 комплект
Тоннель	1
Приставная лестница	1
Батут	1

Создание развивающей предметно- пространственной среды

Образовательная область	Содержание (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	Срок
Физическое развитие	- разметка пространства физкультурного зала для обучения построениям, перестроениям;	Сентябрь
	-внесение мягких мячей разного размера и назначения;	Октябрь
	-пополнение картотек по видам движений, подвижным играм, оздоровительным технологиям, общеразвивающих упражнений;	В течение года
	-пополнение центров двигательной активности, безопасности и здоровья в группах;	В течение года
	-пополнение иллюстративного материала на тему «Олимпийское образование дошкольников»;	В течение года
	-внесение атрибутов для подвижных игр;	Ноябрь
	-пополнение атрибутов для общеразвивающих упражнений;	Декабрь

	<ul style="list-style-type: none">-внесение атрибутов для развития основных видов движений;-изготовление предметов-ориентиров;- разметка для занятий на улице	Февраль Март-апрель Май
--	---	-------------------------------

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none">1. 1.Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 20142. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.Мозаика-Синтез, 2010 год.3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе - М. Мозаика-Синтез, 2012 год.4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М. Мозаика-Синтез 2012 год.5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М. Мозаика - Синтез, 2012 год.6. Е.Н.Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва. «Просвещение» 1983 год.7. В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке. Москва «Просвещение» 1986 год.8. Р.В.Тонкова – Ямпольская. Ради здоровья детей. Москва. «Просвещение» 1985 год.9. Н.Г.Метельская. 100 физкультурных минуток. Москва 2008 год.10. Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Москва. «Просвещение» 1981 год.11. Ю.Ф.Лурри. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва. «Просвещение» 1991 год.12. Т.А.Шарыгина. Беседы о здоровье. Творческий центр. Москва. 2008 год.13. З.И.Береснева. Здоровый малыш. Творческий центр. 2004 год.14. М.Ю.Картушина. Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Москва. Творческий центр. 2009 год.15. В.Г.Фролов. Физкультурные игры, занятия и упражнения. Москва. 1986 год.16. Г.П.Лескова. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва. 1981 год.17. Т.И.Осокина. Физическая культура в детском саду. Москвва. 1983год.18. Е. И. Подольская. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Волгоград « Учитель»,

	<p>2011год.</p> <p>19. Л. В. Останко. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. Санкт-Петербург «Литера», 2010год.</p> <p>20. Н.Э. Власенко. 300 подвижных игр для дошкольников. Москва «АЙРИС-пресс», 2011год.</p> <p>21. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва «Скрипторий 2003», 2010год.</p> <p>22. Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Москва «Скрипторий 2003», 2010</p> <p>23. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа. Москва «Скрипторий 2003», 2009год.</p> <p>24. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Москва «Скрипторий 2003», 2010год.</p> <p>25. Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. Москва «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2013год.</p> <p>26. Л. А. Соколова. Играем на прогулке. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010год.</p> <p>27. Попова М.Н. «Психолого- педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ «Навстречу друг другу»» СПб., 2004</p> <p>28. Чупаха И.В., Пугаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе-М:2004</p> <p>http://bukashka.org http://www.detkiuch.ru http://infourok.ru http://doshkolnik.ru</p>
Педагогическая диагностика	Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста. Ноткина Н.А. – СПб.,1995