

СОГЛАСОВАНО:

Принято на заседании
педагогического совета №1
«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач КУ «Урайский
специализированный Дом ребенка»

_____ Ю.С.Нешерет

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

Казенное учреждение «Урайский специализированный Дом ребенка»

Рабочая программа инструктора по физической культуре Т.В. Самусевой

Урай
2020 год

Оглавление :

1. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цель программы.

1.1.2. Задачи физического развития.

1.1.3. Приоритетными задачами развития и воспитания детей являются.

1.1.4. Принципы построения рабочей программы.

1.1.5. Структура рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

1.1.6. Интеграция образовательных областей.

1.1.7. Задачи по образовательной области «Физическая культура»

1.1.8. Структура занятий

1.1.9. Формы организации образовательной области «Физическая культура»

1.1.10. Принципы организации занятий

1.1.11. Методы и приемы обучения:

1.2. Значимые для разработки рабочей программы характеристики

1.2.1. Возрастные особенности психофизического развития детей воспитывающихся в образовательном учреждении.

1.3. Планируемые результаты

1.3.1. Общие показатели физического развития.

1.3.2. Младшая группа:

1.3.3. Средняя группа:

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Физическое развитие

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

2.1.1. Группа раннего возраста (1 – 2 года)

2.1.2. Первая младшая группа (2 – 3 года)

2.1.3. Младшая группа (3 - 4 года)

2.1.4. Средняя группа (4 - 5 лет)

2.2. Взаимодействие со специалистами.

2.3. Комплексно-тематическое планирование по физическому развитию

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

3.1. Перспективный годовой план работы инструктора по физической культуре.

3.2. Физкультурно-оздоровительной работы.

3.3. Двигательный режим.

3.4. Сетка занятий по физической культуре

3.5. Система мониторинга, достижения планируемых результатов освоения Программы.

3.6. Требования к материально – техническим условиям реализации программы.

3.7. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре Казенного учреждения ХМАО-Югры «Урайского Специализированного Дома ребенка» является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога.

Основанием для разработки служит - устав Дома ребенка, основная образовательная программа дошкольного образования, Федеральные государственные образовательные стандарты Дошкольного образования, изменения в СанПиН.

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней группы.

1.1.1. Цель программы:

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

1.1.2. Задачи физического развития:

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение подвижными играми с правилами.

- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.1.3. Приоритетными задачами развития и воспитания детей являются:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;
2. Целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;
3. Обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации-индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;
4. Развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
5. Развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;
6. Пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;

1.1.4. Принципы построения рабочей программы.

1. Полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства;
2. Построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничества с семьёй;
6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учёта этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.5. Структура рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

1. Выделено четыре раздела: целевой, содержательный организационный, вариативный;
2. Представлено содержание и особенности организации образовательного процесса во всех возрастных группах дошкольного возраста.
3. Дана характеристика особенностей физического развития детей во всех возрастных группах и планируемых результатов освоения;
4. Определены задачи, содержание и результаты образовательной деятельности в дошкольном возрасте и по образовательной области физическое развитие;
5. Описаны особенности организации педагогической диагностики и мониторинга;
6. Определено содержание методических материалов и средств обучения и воспитания; представлены двигательные режимы дня в каждом дошкольном возрасте, планы спортивных праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

1.1.6. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.1.7. Задачи по образовательной области «Физическая культура»

Общие:

1. Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
2. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
3. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
4. Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
5. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и

здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств:

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры.

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании,

бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

1.1.8. Структура занятий

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 1-я младшая группа

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

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

1.1.9. Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

1.1.10. Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в Доме ребенка осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.1.11. Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

1.2. Значимые для разработки рабочей программы характеристики.

1.2.1. Возрастные особенности психофизического развития детей воспитывающихся в образовательном учреждении.

В этом разделе даны возрастные особенности физического развития для каждого года жизни ребенка от рождения до школы. Этот материал поможет педагогу лучше

понять закономерности детского развития и ставить задачи, соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям детей.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

1.2.1.1. Возрастные особенности психофизического развития детей раннего возраста (1 – 2 года)

Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, у детей 2 лет – 4-4,5 часа.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку».

Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет, у малышек, кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику).

В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8-10).

На втором году жизни из отдельных действий складываются элементы, основа деятельности, свойственной дошкольному детству.

На втором году жизни совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании.

Возможны несложные плясовые действия малышек парами на музыкальных занятиях. Основными приобретениями второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы.

Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях. Наблюдается быстрое и разноплановое развитие предметно-игрового поведения, благодаря чему к концу пребывания детей во второй группе раннего возраста у них формируются компоненты всех видов деятельности, характерных для периода дошкольного детства.

Происходит быстрое развитие разных сторон речи и ее функций. С помощью речи можно организовать поведение ребенка, а речь самого малыша становится основным средством общения со взрослым.

С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни. С другой – он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим детям, помогать, если это понятно и не сложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

1.2.2.2. Возрастные особенности психофизического развития детей первой младшей группы (2 – 3 года)

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ «Я». Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

1.2.2.3. Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка

возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

1.2.2.4. Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога.

Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

1.3. Планируемые результаты

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных)

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

1.3.1. Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.

-двигательные умения и навыки.

-двигательно-экспрессивные способности и навыки.

-навыки здорового образа жизни.

1.3.2. Младшая группа:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
6. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- 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.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

1.3.3. Средняя группа:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети умеют:

- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
- Быстро сменяют положение тела и направление.

- Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Физическое развитие

Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с введением ФГОС ДО, определяющего цели, задачи и содержание физического развития дошкольников в условиях дошкольного учреждения. Их можно дифференцировать на два тематических модуля «Здоровье» и «Физическая культура»

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Задачи воспитания и обучения.

- Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений. Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности. Предупреждать утомление детей.
- Формировать умение действовать с игрушками, предметами ближайшего окружения в соответствии с их особенностями и назначениями; подражать игровым действиям взрослого, отображать в игре по подражанию, образцу знакомые жизненные ситуации.
- Развивать познавательную и двигательную активность детей во всех видах игр.
- Устанавливать взаимосвязь музыки и движений. Побуждать к выполнению простейших ритмических движений под музыку.
- Поощрять самостоятельную деятельность детей. Предоставлять им возможность играть с разнообразными дидактическими материалами.

2.1.1. Группа раннего возраста (1 – 2 года)

Развитие движений.

- Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений.
- Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук.
- Влезать на стремянку и слезать с неё, перелезать.
- Отталкивать предметы при бросании и катании.
- Выполнять движения совместно с другими детьми.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

От 1 года до 1 года 6 месяцев

Ходьба и упражнения в равновесии.

- Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке.

- Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10 – 15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5 – 2 м), и вниз до конца.
- Подъём на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x10 см), и спуск с него.
- Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 5-10 см.

Ползание, лазанье.

- Ползание на расстояние до 2 м,
- Подлезание под веревку (высота 50 см),
- Пролезание в обруч (диаметр 50 см).
- Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 м).

Катание, бросание.

- Катание мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя).
- Бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз и вдаль.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет.

Ходьба и упражнения в равновесии.

- Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см.
- Подъём на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x15 см), и спуск с него.
- Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье.

- Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см.
- Пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание.

- Катание мяча (диаметр 20 - 25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения.

- В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.
- В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

- В положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола).
- Приседание с поддержкой взрослого.

Подвижные игры.

- Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм.
- Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.
- С детьми одного года до года и шести месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев - индивидуально и по подгруппам (2-3 человека).
- Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяч).
- Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Примерный список подвижных игр.

«Догони мяч», «Предай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

Самостоятельные игры с игрушками, стимулирующими двигательную активность : с каталками, с тележками, автомобилями, самолетами и пр.

2.1.2. Первая младшая группа (2 – 3 года)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелание родителей.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки – смотреть, ушки – слышать, носик – нюхать, язычок – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать, ножки – стоять, прыгать, бегать, ходить, голова – думать, запоминать, туловище – наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Образовательная область «Физическая культура»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

Развитие физических качеств

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваться друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать. Переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
- Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторым персонажем (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба.

- Ходьба подгруппами и всех группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.
- Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см).
- Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег.

- Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течении 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа.
- Бег между шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье.

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.
- Подлезание по воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно.
- Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание.

- Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя или сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне роста ребенка.

- Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.
- Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки.

- Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед;
- Прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см).
- Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать руки вперед, вверх, в стороны;
- Скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.
- Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.
- Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, виз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны.
- Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.
- Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Ходить на месте.
- Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держать за опору; потягиваться, поднимаясь на носки.
- Выставлять ногу вперед на пятку.
- Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры.

- **С ходьбой и бегом.**
«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
- **С ползанием.**

«Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

- **С бросанием и ловлей мяча.**

«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее».

- **С подпрыгиванием.**

«Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

- **На ориентировку пространстве.**

«Где звенит?», «Найди флажок».

- **Движение под музыку и пение.**

«Поезд», «Заинька», «Флажок».

2.1.3. Младшая группа (3 - 4 года)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.
- При наличии условий организовать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
- **Образовательная область «Физическая культура»**
- Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- 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.

***Развитие физических качеств,
накопление и обогащение двигательного опыта детей***

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
Закреплять умение ползать.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «Беги», «Лови», «Стой» и др; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
- Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.
- Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег.

- Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную;
- Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место),
- Бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание.

- Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см).
- Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).
- Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).
- Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье.

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;
- Пролезание в обруч; перелезание через бревно.
- Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки.

- Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними,
- Прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;

- Через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую);
- Через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.
- Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).
- Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.
- Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.
- Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

- Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.
- Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.
- Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

- **Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
- **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
- **Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
- **Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

- **С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
- **С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
- **С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
- **С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
- **На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Развитие игровой деятельности

Подвижные игры

- Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.
- Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

2.1.4. Средняя группа (4 - 5 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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».
- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность

быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы
- Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
- Формировать умение прыгать через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).
- Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).
- Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.
- Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук);
- Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

- Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии,
- Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см),
- Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).
- Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).
- Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.
- Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне (по одному, по двое);
- Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.
- Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.
- Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты.
- Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью;
- Челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой.
- Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.
- Пролезание в обруч.
- Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
- Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки.

- Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой),
- Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м),
- Прыжки с поворотом кругом.
- Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).
- Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см.
- Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см.
- Прыжки с высоты 20–25 см,
- Прыжки в длину с места (не менее 70 см).
- Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.

- Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

- Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд),
- Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
- Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м),
- Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой,
- Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами.

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
- Перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом;
- Размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

- Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно),
- Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью;
Размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.
- Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.
- Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке);
- Поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи;
- Сжимать, разжимать кисти рук;
- Вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны;
- Наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.
- Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).
- Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

- Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); Перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой);
- Сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.
- Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.
- Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок;
- Выполнять притопы;
- Полуприседания (4–5 раз подряд);
- Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.
- Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.
- Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Спортивные упражнения

Катание на санках.

- Скатываться на санках с горки,
- Тормозить при спуске с нее,
- Подниматься с санками на гору.

Скольжение.

- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах.

- Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом.
- Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.
- Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.
- Игры на лыжах: «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде.

- Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу.
- Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

- **С бегом:** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
- **С прыжками:** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
- **С ползанием и лазаньем:** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
- **С бросанием и ловлей:** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
- **На ориентировку в пространстве, на внимание:** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

- **Народные игры:** «У медведя во бору» и другие.

2.2. Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

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

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и дефектологами.

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

2.3 Комплексно-тематическое планирование по физическому развитию

3. Организационный раздел Программы:

3.1. Перспективный годовой план работы инструктора по физической культуре

Цели:

Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение гармоничного физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия детей.

Задачи:

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья; всестороннее совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание организма, использовать лечебно-оздоровительные методики (корректирующая и дыхательная гимнастики, точечный массаж) для развития функциональных способностей организма;

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления здоровья.

Воспитательные: формирование интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; всестороннее развитие ребенка.

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
1. Методическая работа.		
1.	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях	сентябрь
2.	Составить поурочные планы занятий для всех возрастных групп.	сентябрь
3.	Проработать методическую литературу.	в течение года
4.	Подобрать комплексы зарядки для всех возрастных групп.	ноябрь
5.	В целях самообразования изучить комплексы упражнений, системы занятий и игры с фитболами. Изучить комплексы пальчиковой гимнастики, самомассажа, дыхательной гимнастики.	в течение года
2. Физкультурно-оздоровительная работа.		
1.	Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с группами здоровья.	сентябрь
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	сентябрь май
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	в течение года

4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна.	ежедневно в течение года
5.	Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, оздоровительный бег на воздухе.	ежедневно в течение года

3. Физкультура в режиме дня.

1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно
2.	Физкультурные занятия в зале и на улице.	по расписанию
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно
4.	Двигательные разминки и физкультминутки.	ежедневно
5.	Гимнастика после сна.	ежедневно
6.	Индивидуальная работа с детьми.	ежедневно
7.	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно
8.	Физкультурные досуги.	2 раза в месяц
9.	Физкультурно-оздоровительные праздники.	4 раза в год
10.	Неделя Здоровья	1 раз в год

4. Организационно-массовая работа.

1.	Составить календарный план активного отдыха детей.	в течение года
2.	Провести физкультурно-оздоровительные праздники.	4 раза в год

3.	Провести физкультурные досуги.	1 раза в месяц
4.	Оформление спортивного стенда с информацией.	в течение года
5.	Неделя Здоровья	1 раз в год
6.	Открытое индивидуальное занятие по физкультуре	ноябрь

5. Работа с воспитателями.

1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.	в течение года
3.	Провести консультации для воспитателей: Тема: «Роль воспитателя на физкультурных занятиях» Тренинг-консультация: «Самомассаж », Тема: «Организация и проведение физкультминуток». Тема: «Дыхательная гимнастика для дошкольников».	Октябрь Ноябрь Февраль Апрель

6. Календарный план развлечений и праздников детей.

1.	Музыкально-спортивный праздник «1 сентября - День знаний».	01.09.2018 все группы
2.	Физкультурные развлечения: «Путешествие в осенний лес»» День воспитателя! Музыкально-спортивный праздник	Октябрь
3.	Физкультурные развлечения: «Зайка заблудился» «Вот пришел к нам пес Барбос»	Ноябрь
4.	Спортивный развлечение: «За елкой в лес!» «Веселое путешествие со Снеговиком!»	Декабрь

5.	Физкультурные развлечения: «Мы мороза не боимся!»	Январь
6.	Физкультурно-оздоровительное развлечение «Аты-баты, мы солдаты!»»»	Февраль
7.	Физкультурный досуг «Здравствуй, Масленица!»	Март
8.	День здоровья	Апрель
9.	Физкультурное развлечение «В гостя у сказки»	Май
10.	Спортивный праздник все группы День защиты детей	Июнь

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
6.	Спортивные игры	2 младшая и средняя группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп

7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
11.	Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
14.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели
3.	Массаж стоп	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели

ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
----	---------------------------------------	------------	---------------	----------------------------------

3.3 Организация двигательного режима

Режимные моменты	Ясельная группа	Младшие группы	Старшие группы
Утренняя гимнастика	4 – 6 мин	6 – 8 мин	8 – 12 мин
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультминутки во время занятий	3 – 5 мин	5 – 8 мин	8 – 10 мин
Игры и упражнения между занятиями	8 мин	10 – 15 мин	15 мин
Корректирующая, бодрящая, тактильная гимнастика после сна	15 мин	20 мин	25 – 30 мин
Подвижные игры на прогулке	20 мин	30 – 35 мин	35 – 40 мин
Прогулка с большой физической активностью	30 – 40 мин	1ч	1,5 – 2ч
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами		
	10 – 12 мин	10 – 15 мин	15 – 20 мин
Спортивные развлечения	1 – 2 раза в месяц		
	15 мин	20 мин	30 мин
Спортивные праздники	2 раза в год		
	-	30 мин	40 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	30 мин	40 – 50 мин	50- 60 мин
Спортивные упражнения (лыжи)	-	10 – 15 мин	15 – 25 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	8 мин	10 – 12 мин	12 – 15 мин

3.4. Сетка занятий по физической культуре.

Дни недели	Группа №1	Группа №3	Группа №4	Группа №5	Группа №6	Группа №7	Группа №8
Понедельник	9 ⁰⁰ - 9 ¹⁵ Индивидуальная работа		9 ²⁰ -9 ³⁰ (1 мл.) 9 ³⁰ -9 ⁵⁰ (2 мл.) Индивидуальная работа		8 ³⁰ -8 ⁴⁵ Индивидуальная работа		
Вторник		15 ⁴⁵ -16 ⁰⁰ Индивидуальная работа				16 ⁰⁰ -16 ¹⁵ Индивидуальная работа	16 ²⁰ -16 ³⁵ Индивидуальная работа
Среда	8 ⁵⁰ - 9 ⁰⁵ Индивидуальная работа			8 ³⁰ -8 ⁴⁵ Индивидуальная работа	9 ¹⁰ -9 ²⁵ Индивидуальная работа		
Четверг		15 ⁴⁵ -16 ⁰⁰ Индивидуальная работа	16 ⁰⁰ -16 ¹⁰ (1 мл.) 16 ¹⁵ -16 ³⁵ (2 мл.) Индивидуальная работа				
Пятница				9 ²⁰ -9 ³⁵ Индивидуальная работа		8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ Индивидуальная работа	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ Индивидуальная работа

3.6. Требования к материально – техническим условиям реализации программы.

Материально-техническое оснащение и оборудование, организация развивающей предметно-пространственной среды дошкольного учреждения соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям. Подбор мебели проводится с учетом роста детей, имеет маркировку. В физкультурном зале используются игрушки, безвредные для здоровья, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям и имеющие документы, подтверждающие безопасность.

Медико-социальные условия пребывания воспитанников соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы. Охват периодическим медицинским обследованием воспитанников составляет 100 %. Непрерывно отслеживается анализ заболеваемости

детей. Медицинский работник оказывает организационно-методическую, консультативную помощь сотрудникам дошкольного учреждения, проводит санитарно-просветительскую работу среди родителей, организует проведение оздоровительных мероприятий по профилактике заболеваний и закаливанию детей, анализирует использование в ДОО здоровьесберегающих технологий, разрабатывает необходимые рекомендации и оценивает эффективность профилактических и оздоровительных мероприятий.

Образовательное пространство спортивного зала оснащено оборудованием и инвентарем для развития основных движений и двигательных умений детей, а также для проведения различного рода подвижных игр в разных возрастных группах:

- Спорткомплекс из мягких модулей - 1 шт.
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований - 1 шт.
- Скамейки - 3 шт.
- Гимнастические стенки - 2 шт.
- Мешочки для метания (набор 10 шт.)
- Комплект для детских спортивных игр (с тележкой) - 1 шт.
- Тележка для спортивного инвентаря - 1 шт.
- Флажки разноцветные - 20 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) - по 20 шт.
- Комплект мячей-массажеров - 20 шт.
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) - 2 шт.
- Мяч фитбол для гимнастики - 5 шт.
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) - 2 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений - 1 шт.
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см - 2 5 шт.
- Детские тренажеры - 2 шт. (велотренажер, спортивный тренажер)
- Мат гимнастический 2,0*1,0*0,1м цветной (искусственная кожа) - 1 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) - по 2 шт.
- Гимнастические палки - 25 шт.
- Обручи - 26 шт.
- Мячи 25 см. - 30 шт.
- Кубики - 25 x 2 шт.
- Дуги для подлезания - 2 шт.
- Кегли - 20 шт.
- Набивные мячи - 2 шт.
- Мячи для метания в даль - 30 шт.
- Длинная верёвка, канат

3.7. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Программа «От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.:Мозаика-Синтез, 2015 – 304с.

1. **Аверина И.В.** Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. – М.: Айрис – Пресс, 2008. .
2. **Анисимова Т.Г., Ульянова С.А.** под редакцией Р.А. Ереминой. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. **Антонов Ю.Е., Кунзецова М.Н., Саулина Т.Ф.** Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века. - М.: 2000.
4. **Антонова Ю.** Азбука развития. Уроки здоровья. Спортивные игры для детей и взрослых. – М.: Рипол Классик Дом XXI, 2006.
5. **Аронова Е.Ю., Хашабова К.А.** Здоровый образ жизни/ Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. – М.: Школьная пресса, 2007.
6. **Бабушкина Р.Л., Кислякова О.М.** Логоритмическая ритмика. Методика работы с дошкольниками, страдающими ОНР. – СПб: Издательство Каро, 2005.
7. **Барышникова Т.** Игры на воздухе. - СПб: Кристалл Корона Принт, 1998.
8. **Буренина А.И.** Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластики для детей.- СПб, 1997
9. **Буренина А.И.** Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластики для детей, издание 2, исправленное и дополненное.- СПб, 2000
10. **Вавилова Е.Н.** Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
11. **Вавилова Е.Н.** Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
12. **Вавилова Е.Н.** Развитие основных движений у детей 2-3 лет. Система работы. – М.: 2008.
13. **Васильева М.А.** Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Просвещение, 1985.
14. **Вареник Е.Н.** Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
15. **Галанов А.С.** Игры, которые лечат: для детей от 1 года до 3 лет.- М.:ТЦ Сфера, 2006 г. .
16. **Галигузова Л.Н. Мещерякова С.Ю.** Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2007.
17. **Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А.** Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Владос. 1999 г.
18. **Гришин В.Г.** Игры с мячом и ракеткой. – М.: Просвещение, 1982.

19. Голицина Н.С., Бухарева Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. - М., 2006.
20. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. – М.: Творческий центр сфера, 1999.
21. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
22. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. – М.: Русское слово, 2007.
23. Дмитриев В.Н. Игра на свежем воздухе. – М.: изд. дом МСП, 1998.
24. Дмитренко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – Киев: Радянська школа, 1983.
25. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое пособие для специалистов ЛФК и фитнес-центров. - СПб: НИИХ СПбГУ, 2000.
26. Железняк Н.Ч., Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2010.
27. Кареева Т.Г. Образовательное пространство ДОУ. Формирование ЗОЖ у дошкольников (Планирование, система работы). - Волгоград: Учитель, 2011.
28. Картушина М.Ю. Модули программы ДОУ. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
29. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. – М.: Творческий центр, 2007.
30. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: Творческий центр, 2007.
31. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6. – М.: Творческий центр, 2004.
32. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 2-3 лет. – М.: Творческий центр Сфера, 2007.
33. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
34. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
35. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5-6 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
36. Кашагина Е.А. Игры и развлечения. Выпуск 1. Праздники в детском саду. – М.: Астрель, 2006.
37. Кириллова Ю.А. Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. – СПб, 2008.
38. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. – М.: Вако, 2005.
39. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. - М.: Сфера, 2005.
40. Куаншкалиева Д.Р. Физкультурные праздники для дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Владос, 2008
41. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Пособие для медицинских работников и воспитателей. - М.: Аркти, 2002.
42. Кулагина Е. Физическая культура для детей от 2 до 9 лет (пошаговая техника движений).- Астрель, 2009.
43. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. - Волгоград: Учитель, 2005.
44. Логинова М.И. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. - СПб: Дельта, 1998.

45. Луконина Н., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду. 4-е издание. – М.: Айрис-Пресс, 2007.
46. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: «Просвещение», 1978.
46. Малыши, физкульт-привет!/ Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста.- М., 2006.
47. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка/ пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Издательство Аркти, 2000.
48. Маханева М.Д. Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ. – М.: Творческий центр, 2006.
49. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровыми быть. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
50. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб: Детство-пресс, 2012
51. Метельская Н.Г. 100 физкультминутки на логопедических занятиях. – М.: Творческий центр, 2007.
52. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. - Воронеж: ТЦ учитель, 2005.
53. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок (система оздоровления дошкольников). – Воронеж, 2007.
54. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб: Детство-Пресс, 2008.
55. Ноткина Н.А. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения. - СП: ЛОИУУ, 1995.
56. Овчинникова Т., Черная О., Баряева Л. Игры, занятия и упражнения с мячами. Обучение, коррекция, профилактика./ Учебно – методическое пособие к программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР. – СПб: Издательство Каро, 2010
57. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Освоение гимнастики на мячах в логопедическом детском саду (методические рекомендации), часть 1. - СПб: ЛГОУ им. Пушкина, 2001.
58. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Гимнастические мячи в психомоторной коррекции дошкольников с речевыми нарушениями (методические рекомендации), часть 2. – СПб: ЛГОУ им. Пушкина, 2001.
59. Овчинникова Т.С., Потапчук Л.А. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
60. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Ритмика и подвижные игры с мячами в логопедическом детском саду (методические рекомендации), часть 3. - СПб : ЛГОУ им. Пушкина, 2001.
61. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. – М.: Просвещение, 1971.
62. Пензулаева Л.И. ФГТ. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М.: Издательство Мозаика-синтез, 2012.
63. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет -М.: Гуманитарный издательский центр Владос,2001.-112с.
64. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.-112с.
65. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос 2001.

66. Планирование в физической культуре дошкольников/Методические рекомендации. – СПб: РГПУ им. Герцена, 2000.
67. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Скрипторий 2003, 2009.
68. Подольская Е. И. Инструктору физического воспитания ДОУ. Оздоровительная гимнастика (игровые комплексы, занятия, физические упражнения). Первая младшая группа. - Волгоград: Учитель, 2011.
69. Подольская Е.И. Дошкольное воспитание. Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. - Волгоград: Издательство Учитель, 2009.
70. Померанцева И.В., Вилкова Н.В., Семенова Л.К., Терпак Т.А. Спортивно-развивающие занятия, первая младшая группа. Планирование, разработки, рекомендации. – Волгоград: Издательство Учитель, 2008.
71. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001
72. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта,1999.
73. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь 2002
74. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. – М.: Айрис дидактика, 2007.
75. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2000.
76. Рекомендации по оздоровительной гимнастике на специальных мячах для детей. – М.: ММСИНОУ «Аконит»
77. Силюк Н.А., Дадонова Т.Л. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ. – М.: Айрис пресс, 2006.
78. Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. - СПб: Детство-пресс, 1999.
79. Синицина Е. Игры для дошкольников. – М.: Лист, 1999.
80. Соченева Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. – СПб: Издательство Детство- Пресс, 2006.
81. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. – СПб: Детство – пресс, 2009.
82. Токаева Т.Э. Инструктору физического воспитания в ДОУ. Парная гимнастика. Программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет.- Вологорад: Издательство Учитель, 2011.
83. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. – М.: Издательство Гном и Д, 2006.
84. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: Издательство Гном и Д, 2006.
85. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб: Детство-пресс, 2010

- 86. Фисенко М.А.** Физкультура 1 и 2 младшей группы / Разработки занятий (1 часть). – Волгоград: Корифей
- 87. Фисенко М.А.** Физкультура 1 и 2 младшей группы / Разработки занятий (2 часть). – Волгоград: Корифей
- 88. Харченко Т.Е.** Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Вако, 2005.
- 89. Харченко Т.Е.** Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений). – СПб: Детство – Пресс, 2009.
- 90. Хворостухина С.А.** Праздники в детском саду. – М.: Рипол Классик, 2008.
- 91. Шитикова Г.** Если хочешь быть здоровым. Л.:Лениздат 1978 .
- 92. Шишкина В.А, Машенко М.В.** Какая физкультура нужна дошкольнику. - М.: Просвещение, 1998.
- 93. Шитик С.М.** Подвижные игры. – М.: Ф/к и спорт, 1952.
- 94. Шорыгина Т.А.** Беседы о здоровье/ Методическое пособие. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
- 95. Щетинин М.Н.** Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - Москва, Айрис-пресс 2007.
- 96. Щербак А.П.** Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ. – М.: Владос, 1999.
Саду.- М.: Тв. центр «Сфера», 2008.
- 97. Яковлев В.Г.** Физическое воспитание детей в семье. – М.:

Мониторинг для детей второй младшей группы.

№	Фамилия, имя ребенка	Скоростные кач.	Гибкость	Ловкость		Скоростно-силовые качества			Выносливость	Координационные способности	Средний балл
		Бег 10м.	Наклон туловища вперед из И.п. сидя (см)	Прокатывания мяча между 6 предметов расс. друг от друга 50см	Подбрасывания и ловля мяча.	Прыжок в длину с места	Прыжок в вверх с места, достать предмет. 3 попытки.	Метания (см)		Поднимание туловища из и.п. лежа	
							правой	левой			
1.											
2											
3											
4											

Уровни показателей физического качества (баллы) 1,5 – 3 лет

- «отлично» - все элементы теста выполнены в полном соответствии с моделью, представленной в настоящей работе (5баллов);
- «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат (4балла);
- «удовлетворительно» - тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки (3балла);
- «неудовлетворительно» - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытку, где 1-2 элемента, не имеющих существенного значения, все же выполняет (2балла);

- «плохо» - ребенок не делает попыток выполнить тест, физически не в состоянии выполнить ни одного элемента теста (0баллов);

Уровни показателей физического качества (баллы) 3 – 6 лет

- низкий – 1балл;
- ниже среднего – 2балла;
- средний – 3балла;
- выше среднего – 4балла;
- высокий – 5баллов;

Границы баллов, определяющие уровень физической подготовленности:

- низкий уровень – до 1,5;
- ниже среднего уровня – 1,6 - 2,5;
- средний - 2,6 – 3,5;
- выше среднего – 3,6 – 4,5;
- высокий – 4,6 – 5;

