

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №60 «Теремок»

«Утверждаю»



Заведующий МБДОУ №60 «Теремок»

Мартьянова Е.В.

2022 г.

**Рабочая учебная программа**  
**Образовательная область**  
**«Физическая культура»**  
**«Физическое воспитание**  
**детей дошкольного возраста 3-7 лет»**  
**на 2022-23 учебный год**

Карташова Ирина Геннадьевна,  
инструктор по физической культуре

## Содержание

|                                                                                                          |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| I. Пояснительная записка.....                                                                            | 2     |
| II. Связь с другими образовательными областями.....                                                      | 7     |
| III. Вторая младшая группа (для детей 3-4 лет).....                                                      | 8     |
| IV. Средняя группа (для детей 4-5 лет).....                                                              | 11    |
| V. Старшая группа (для детей 5-6 лет).....                                                               | 15    |
| VI. Подготовительная группа (для детей 6-7 лет).....                                                     | 20    |
| VII. Требования к уровню подготовки воспитанников.....                                                   | 24    |
| VIII. Мониторинг развития двигательных способностей.....                                                 | 26    |
| IX. Работа с родителями.....                                                                             | 28    |
| X. Приложения.<br>Календарно-тематическое планирование по всем возрастным группам...см. папки по группам |       |
| Таблицы мониторинга.....                                                                                 | 29-32 |
| XI. Список литературы.....                                                                               | 33    |

## **Пояснительная записка**

Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и умственного развития. Здоровье ребенка – это состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармоничное единство физических и интеллектуальных характеристик, своевременное формирование адаптивных реакций в процессе роста. Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становления основ личности. Здоровье человека определяется как жизнерадостность, устойчивость к патологическим, болезненным и экстремальным воздействиям, высокий уровень работоспособности. Следовательно, проблема здоровья не только медицинская, но и педагогическая.

В современных условиях реформирования системы образования к дошкольному воспитанию предъявляются новые, более высокие требования, связанные с организацией воспитательно-образовательного процесса, при которой эффективно решались бы образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Обучение в школе с 6 лет на фоне функциональной незрелости требует от детей значительного психофизиологического напряжения, которое ведет за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы – это следствие накопления отрицательных эмоций при отсутствии физической разрядки (напряженные отношения в семье, излишний шум в детском учреждении из-за «заорганизованности» воспитательно-образовательного процесса, отсутствие гибких режимов дня и т.д.). Поэтому особую значимость приобретают вопросы повышения общей физической подготовленности, развития основных физических качеств, воспитание личностных свойств у старших дошкольников. В многочисленных исследованиях (М.А. Рунова, С.О.Филлипова, Ю.К.Чернышенко и др.) отмечается недостаток двигательной активности как на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях, так и в повседневной деятельности старших дошкольников. Двигательная активность – основное средство психогигиены ребенка. Концентрация возбуждения в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет их к активному торможению, которые берут на себя нагрузку при умственной работе. Движения снимают умственное напряжение, стрессы, раздражение и утомляемость. Во время выполнения движений формируются такие психофизические качества, как выносливость, быстрота, ловкость, сила.

Человечество имеет опыт создания приоритета здоровья в обществе. Прекрасный пример того Древняя Греция, воспитательная система в которой была основана на идее гармоничного развития человека. Каждый равноправный гражданин в этой стране должен был заниматься спортом, если он рассчитывал играть какую-либо роль в своем государстве. Дошкольный возраст - наилучшее время для «запуска» человеческих способностей, в это время формирование личности ребенка происходит наиболее быстро. В период дошкольного детства у ребенка происходит быстрое изменение строения и функций организма, психомоторики, активно развиваются физические способности, закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. От того, как проведет ребенок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть состояние общества в нашей стране. Физическое воспитание дошкольника в современном дошкольном учреждении предполагает не только формирование двигательных умений и навыков, оно должно опираться на создание предпосылок для интегративного развития средствами физической культуры интеллектуальных способностей.

Таким образом, с учетом новых тенденций в развитии физической культуры и спорта, возросших требований к физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, а также с целью обеспечения повышения качества оказания образовательных услуг ДООУ, возникла потребность в поиске новых, более эффективных форм организации физкультурно-образовательной работы с дошкольниками.

Эффективным средством на пути решения важных задач физического воспитания дошкольников может стать работа по олимпийскому образованию дошкольников. На основании выше изложенного обусловлена актуальность темы. В основе рабочей программы лежат научно обоснованные достижения педагогики и психологии, инновационные оздоровительные методики. При ее разработке использовались рекомендации Министерства образования РФ (Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 г. № 65/23-16), где предпочтение отдается интегрированным занятиям, включающим развитие музыкальных способностей, речи, движения, познавательную деятельность с оздоровительной направленностью.

Данная рабочая программа составлена на основе Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Обновление содержания базовой программы раздела «Физическое воспитание» осуществляется на основе следующих комплексных и парциальных программ и педагогических технологий:

1. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду».
2. Т.Н.Доронова, Л.Г.Голубева «Из детства – в отрочество».
3. М.Д.Маханева «Воспитание здорового ребенка».
4. В.Т.Кудрявцев «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми».
5. Ю.Ф.Змановский «Школа оздоровления дошкольников».
6. С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова «Олимпийское образование дошкольников».

### **Ведущие позиции программы физического воспитания.**

1. Чёткое, но гибкое выполнения режима дня в зависимости от состояния здоровья, типологических и личностных особенностей воспитанника, а также от своеобразия деятельности и формы обучения ей.
2. Соблюдение дифференцированного подхода к каждому мальчику и девочке как неповторимой индивидуальности; понимание, что любая нагрузка, как умственная, так и физическая, имеет тренирующий характер, соответствующий степени морфофункциональной зрелости организма и распределяется с учётом биоритмических колебаний работоспособности ребёнка;
3. Осуществление системы мер, способствующих гармоничному физическому развитию на основе свободного двигательного режима ребенка, формирования его работоспособности, охраны его нервной системы, укрепления здоровья посредством осуществления ежедневного закаливания его организма, поддержке развития у него правильной осанки и гигиенических навыков, охраны нервной системы, зрения, слуха, голосового аппарата, предупреждения утомляемости и травматизма;
4. Целенаправленное воспитание культурно-гигиенических навыков выполнения

разных видов деятельности самообслуживания (умывания, одевания, питания и др.) как основы для развития гуманных взаимоотношений между детьми.

5. Воспитатели, руководители физического воспитания используют физическую культуру как средство обогащения личностного развития дошкольника, формирования дружеских взаимоотношений в детском обществе.

### **Основные цели и задачи воспитания физической культуры.**

#### **Цель:**

Воспитание всесторонне и гармонично развитого здорового ребенка путем реализации оздоровительных, воспитательных и образовательных задач физического воспитания; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

#### **Содействовать:**

воспитанию в условиях свободного двигательного режима устойчивого интереса и потребности в двигательной деятельности;  
овладению «азбукой движений», обогащению двигательного опыта, развитию физических качеств и способности переносить небольшие статические нагрузки;  
овладению культурой движения;  
самостоятельности использования накопленного двигательного опыта, правил безопасности движения;  
развитию интереса ребёнка к составляющим его здоровья.

#### **Основные задачи:**

1. Забота об охране и укреплении здоровья детей.
2. Воспитание здорового ребенка за счет системы физкультурно-оздоровительных мероприятий.
3. Увеличение двигательной активности путем использования разных форм физического воспитания.
1. Создание мотивации к двигательной активности и совершенствованию выполнения движений.
2. Формирование у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма.
3. Организация учебного процесса на основе личностно-ориентированного подхода и индивидуальных особенностей психофизического развития ребенка.

#### **Приоритетные направления оздоровительной работы**

1. Закаливающие мероприятия (соблюдение температурного режима, облегченная форма одежды, занятия в носочках, умывание после физкультурных занятий и пр.) как средство укрепления здоровья.
2. Включение в физкультурные занятия упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.
3. Оздоровительные мероприятия после дневного сна.
4. Проведение специальных оздоровительных упражнений для ослабленных детей (по рекомендациям медиков), профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Использование элементов логоритмики и пальчиковой гимнастики.

#### **Приоритетные направления физкультурной работы**

1. Укрепление здоровья.
2. Развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости и др.).

3. Формирование, развитие и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и умений.

4. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности и мотивации к использованию физических упражнений в повседневной жизни.

#### **Приоритетные направления воспитательно-образовательной работы**

1. Учить детей запоминать и принимать правильные положения туловища во время выполнения основных движений (приземление после прыжка, во время выполнения упражнений на равновесие и др.).

2. Дать знания о видах спорта, спортивных играх, Олимпийском движении, знаменитых спортсменах России.

3. Дать основы знаний о здоровом образе жизни и прививать потребность и привычку в здоровом образе жизни.

4. Воспитывать личность ребенка в целом путем приобщения его к культурным ценностям, формирования творческого воображения, развития познавательной активности, интереса к поисковой деятельности.

#### **Организованная двигательная активность.**

| <b>Организованная двигательная активность</b>                         | <b>2 младшая</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>средняя</b>          | <b>старшая</b>          | <b>подгот. к школе</b>  |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| утренняя зарядка                                                      | 8-10мин                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8-10мин                 | 8-10мин                 | 8-10мин                 |
| физкультурные занятия                                                 | 3 раза в неделю, одно из занятий – на улице                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |                         |                         |
|                                                                       | 15мин                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20мин                   | 25мин                   | 30мин                   |
| подвижные игры и физич. упр. на прогулках                             | 20-25мин                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20-25мин                | 20-25мин                | 20-25мин                |
| движения на занятиях, не связанных с физкультурой                     | 8-10 мин<br>(ежедневно)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8-10 мин<br>(ежедневно) | 8-10 мин<br>(ежедневно) | 8-10 мин<br>(ежедневно) |
| физкультурные досуги                                                  | 1 – 2 раза в месяц                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                         |                         |
| день здоровья                                                         | 1 раз в квартал                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                         |                         |
| самостоятельная двигательная деятельность с физкультурными пособиями: | с 7.00 дети не пользуются стульями, а все время находятся в свободном двигательном режиме. Он беспрестанно двигается, сменяя позы: ползает под столами, по ковру, сидит на ковре, танцует, переходит от одного режимного процесса к другому в форме игры «Веселый поезд», «Лошадки» и т. д. |                         |                         |                         |

#### **Связь с другими образовательными областями:**

|                       |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Физическое развитие» | «Социально-коммуникативное развитие»  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём</li> <li>2. Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора</li> <li>3. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки</li> <li>4. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                  |
|                       | «Познавательное развитие»             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Расширение кругозора в сфере физической культуры.</li> <li>2 Развитие интереса ребёнка к составляющим его здоровья</li> <li>3.Формирование элементарных математических представлений</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                       | «Речевое развитие»                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проговаривание действий и название упражнений</li> <li>2. Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности</li> <li>3. Обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                       | «Художественно-эстетическое развитие» | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игры и упражнения под тексты , разучивание стихотворений, потешек, считалок</li> <li>2. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.</li> <li>3. Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания)</li> <li>4. Рисование мелом разметки для подвижных игр</li> <li>5. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение</li> <li>6. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение</li> <li>7. Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера</li> </ol> |

## **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

### **Возрастные особенности детей**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

**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**

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 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, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать 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). Переключать 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.

**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».

### **Планируемые промежуточные результаты освоения Программы**

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

## **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

### **Возрастные особенности детей**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

**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**

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, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать 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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), 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), враспынную. 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, 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), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), 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, 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), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, 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 пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить 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.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

#### 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.

**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 др.

### **Планируемые промежуточные результаты освоения Программы**

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

#### **Возрастные особенности детей**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли

становятся для них более привлекательными, чем другие. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Дети овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно- ролевой игре и в повседневной жизни.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

**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**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

## **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

## **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на

голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (23 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, ипа нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

#### Общеразвивающие упражнения

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

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

#### Спортивные игры

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

#### Подвижные игры

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

### **Планируемые промежуточные результаты освоения Программы**

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

#### **Возрастные особенности детей**

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

**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**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуговые мероприятия длительностью до 40 минут, два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

## **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами *подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на

коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

#### Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### Спортивные игры

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### Подвижные игры

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

## **Планируемые промежуточные результаты освоения Программы**

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.



Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

### **Требования к уровню подготовки воспитанников.**

| Виды движений            | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба                   | <p>Ходить перекатом с пятки на носок, мягко ставя ногу.</p> <p>Сохранять правильную осанку.</p> <p>Пользоваться перекрёстной координацией движений рук и ног.</p>                                                                                                                      | <p>Разные способы ходьбы не только используются на физкультурных занятиях, но и нужны при перемещении по разным грунтам.</p> <p>Чтобы не сдавливать грудную клетку, в которой находятся различные органы, нельзя опускать голову, а руками нужно двигать вперёд-назад.</p> |
| Бег                      | <p>Бегать легко, энергично отталкиваясь носком; при быстром беге на коротком отрезке выполнять энергичный бег на носках, с активными движениями руками. При беге на короткую дистанцию ставить ногу перекатом с пятки на носок, движения рук слегка расслабленные, темп спокойный.</p> | <p>Для ускорения темпа первые шаги должны быть короткими, но частыми, руками работать энергичнее. Можно пробежать быстрее, если подготовиться: одна нога впереди, другая сзади, туловище слегка наклонено вперёд.</p>                                                      |
| Прыжки                   | <p>Правильно приземляться и принимать правильное и. п. в прыжках в длину с места, сочетать отталкивание со взмахом рук. Регулировать силу толчка в зависимости от задания.</p>                                                                                                         | <p>Для того чтобы дальше прыгнуть, надо сильнее оттолкнуться ногами и помочь руками, взмахнув ими. Дать представления о толчковой и маховой ногах в подпрыгиваниях на месте на одной ноге.</p>                                                                             |
| Бросание, ловля, метание | <p>Принимать правильное и. п. при метании больших и малых предметов, использовать замах для увеличения дальности</p>                                                                                                                                                                   | <p>Для того, чтобы дальше метнуть, нужно замахнуться. Знать принципы названия способов метания: от какой части тела</p>                                                                                                                                                    |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | броска; согласовывать движения рук и ног при замахе и броске, при отбивании и ловле мяча.                                                                                                                                                | идёт бросок, обозначать способ словом.                                                                                                                   |
| Лазание, ползание, подлезание | Подлезать под препятствия на ладонях и коленях, на ступнях без опоры на руки, боком на ступнях и ладонях.                                                                                                                                | Знать принцип называния способов подлезания (по точкам опоры: на ладонях и коленях, на ступнях без опоры на руки, на ступнях и ладонях)                  |
| Упражнения в равновесии       | Сохранять равновесие в статике и динамике с опорой на две ноги, одну ногу.                                                                                                                                                               | Сохранить равновесие легче в заданной позе при правильной осанке                                                                                         |
| Обще-развивающие упражнения   | Передавать направления движения различными частями тела на уровне эталонов. Выполнять поднимание различных частей тела из разных и. п. Выполнять однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами, сочетания этих движений. | Знать точные параметры всех основных направлений (вперёд, вверх, назад, вниз, вправо, влево, в стороны) и руководствоваться ими при выполнении движений. |

## Мониторинг развития двигательных способностей.

Физическое развитие - это динамический процесс (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела и др.) и биологическое его созревание в том или ином периоде детства. Всемирная организация здравоохранения определяет физическое развитие как один из основополагающих критериев в комплексной оценке состояния здоровья детей.

Порядок мониторинга физического развития и физической подготовленности следующий:

- определение целей и постановка задач;
- определение критериев оценки уровней физического развития;
- подготовка стимульного материала (спортивного оборудования);
- внесение результатов в «Диагностическую карту»;
- обработка и анализ результатов мониторинга;
- распределение детей на группы.

Оценка физического развития проводится медицинской сестрой ДОУ в присутствии воспитателя группы по общепринятым методикам. Измеряется рост, вес, окружность грудной клетки. Показатели физического развития детей 3 - 7 лет разработаны.

Длина тела у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела (вес) отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой

клетчатки. При мониторинге физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем.

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в «Диагностическую карту», в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка. Карта заводится на каждого ребенка и ведется на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями. Оценка физической подготовленности - это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в том числе физических качеств.

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности (Приложение 4).

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Бег.** С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.

**Метание на дальность.** Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;

•энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

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

Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

В таблице представлены данные по основным физическим параметрам.

| <b>Показатели физической подготовленности.</b>              |          | <b>3 года</b> | <b>4 года</b> | <b>5 лет</b> | <b>6 лет</b> | <b>7 лет</b> |
|-------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Скорость бега на 10м с хода (сек)                           | мальчики | 3,5 – 2,8     | 3,3 – 2,4     | 2,5 – 2,1    | 2,4 – 1,9    | 2,2 – 1,8    |
|                                                             | девочки  | 3,8 – 2,7     | 3,4 – 2,6     | 2,7 – 2,2    | 2,5 – 2,0    | 2,4 – 1,8    |
| Скорость бега на 30м со старта (сек)                        | мальчики | 11,0 – 9,0    | 10,5 – 8,8    | 9,2 – 7,9    | 8,4 – 7,6    | 8,0 – 7,4    |
|                                                             | девочки  | 12,0 – 9,5    | 10,7 – 8,7    | 9,8 – 8,3    | 8,9 – 7,7    | 8,7 – 7,3    |
| Длина прыжка с места (см)                                   | мальчики | 47 – 67,6     | 53,5 – 76,6   | 81,2 – 102,4 | 86,3 – 108,7 | 94 – 122,4   |
|                                                             | девочки  | 38,2 – 64     | 51,1 – 73,9   | 66 – 94      | 77,7 – 99,6  | 80 – 123     |
| Дальность броска правой рукой (м)                           | мальчики | 1,8 – 3,6     | 2,5 – 4,1     | 3,9 – 5,7    | 4,4 – 7,9    | 6,0 – 10,0   |
|                                                             | девочки  | 1,5 – 2,3     | 2,4 – 3,4     | 3,0 – 4,4    | 3,3 – 5,4    | 4,0 – 6,8    |
| Дальность броска левой рукой (м)                            | мальчики | 2,0 – 3,0     | 2,0 – 3,4     | 2,4 – 4,2    | 3,3 – 5,3    | 4,2 – 6,8    |
|                                                             | девочки  | 1,3 – 1,9     | 1,8 – 2,8     | 2,5 – 3,5    | 3,0 – 4,7    | 3,0 – 5,6    |
| Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см) | мальчики | 119 – 157     | 117 – 185     | 187 – 270    | 221 – 303    | 242 – 360    |
|                                                             | девочки  | 97 – 153      | 97 – 178      | 138 – 221    | 156 – 256    | 193 – 313    |
| Скорость бега                                               | 90м      |               |               | 30,6 – 25,0  |              |              |
|                                                             | 120м     |               |               |              | 35,7 – 29,2  |              |
|                                                             | 150м     |               |               |              |              | 41,2 – 33,6  |

По результатам тестирования инструктор прослеживает динамику усвоения программы по физическому воспитанию каждым ребенком. В сводной таблице отслеживаются уровни усвоения программы (высокий, соответствующий возрасту, средний, низкий). Затем выводится средний показатель группы, выраженный в процентном отношении, детского сада в целом.

По итогам года специалист составляет годовой отчет. Форма отчета постоянно совершенствуется. Результаты заслушиваются на итоговом педсовете.

Результаты диагностики считаются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания. Выявленная неравномерность в сроках созревания отдельных функций у детей позволяет определить их индивидуальные особенности и наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка.

### **Работа с родителями.**

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Таблица мониторинга по образовательной области «Физкультура» 2-ая младшая группа

| №<br>п/<br>п           | Ф И ребенка | Умеет ходить<br>прямо, не шаркая<br>ногами, соблюдая<br>заданное<br>воспитателем<br>направление | Умеет бегать,<br>сохраняя<br>равновесие, изменяя<br>направление и темп<br>бега, в соответствии<br>с указанием<br>воспитателя | Сохраняет<br>равновесие при<br>ходьбе и беге, при<br>перешагивании<br>через предметы | Может ползать на<br>четвереньках,<br>произвольным<br>способом | Энергично<br>отталкивается в<br>прыжках на двух<br>ногах, прыгает в<br>длину на 40см | Может катать мяч в<br>заданном<br>направлении,<br>бросать двумя<br>руками | Среднее<br>значение |
|------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1                      |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 2                      |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 3                      |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 4                      |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 5                      |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 6                      |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 7                      |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 8                      |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 9                      |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 10                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 11                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 12                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 13                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 14                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 15                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 16                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 17                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 18                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 19                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 20                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 21                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 22                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| 23                     |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| ИТОГО                  |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| Высокий                |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| Соответствует возрасту |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |
| Средний                |             |                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                      |                                                               |                                                                                      |                                                                           |                     |

|        |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| Низкий |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|

20\_\_-20\_\_ учебный год

Таблица мониторинга по образовательной области «Физкультура» средняя группа

| №<br>п/п | Ф И ребенка | Принимает<br>правильное И.П.<br>при метании | Может метать<br>предметы<br>разными<br>способами пр. и<br>лев. рукой | Отбивает мяч о<br>землю (пол) не<br>менее 5 раз | Ловит мяч<br>кистями рук с<br>расстояния 1,5 м | Строится в<br>колонну по<br>одному, парами,<br>в круг, шеренгу | Скользит<br>самостоятельно<br>по ледяным<br>дорожкам<br>(длина 5 м) | Ориентируется в<br>пространстве,<br>находит лев и пр<br>стороны | Выразительно и<br>пластично<br>выполняет<br>движения | среднее<br>значение |
|----------|-------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 2        |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 3        |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 4        |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 5        |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 6        |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 7        |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 8        |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 9        |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 10       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 11       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 12       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 13       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 14       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 15       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 16       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 17       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 18       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 19       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 20       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 21       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 22       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |
| 23       |             |                                             |                                                                      |                                                 |                                                |                                                                |                                                                     |                                                                 |                                                      |                     |

| ИТОГО                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Высокий                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соответствует возрасту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

20\_\_-20\_\_учебный год

Таблица мониторинга по образовательной области «Физкультура» старшая группа

| №<br>п/п | ФИ ребенка | Умеет ходить и бегать<br>легко, ритмично,<br>соблюдая правильную<br>осанку, темп,<br>направление | Умеет лазать по<br>гимнастической стенке<br>(в -2,5 м) с изменением<br>темпа | Может прыгать с<br>высоты, в длину, с<br>разбега,<br>через короткую и<br>длинную скакалку | умеет метать предметы<br>правой и левой рукой,<br>владеет школой мяча | выполняет упражнение<br>на статическое и<br>динамическое<br>равновесие | Может перестраиваться<br>в колонну, равняться,<br>размыкаться,<br>выполнять повороты | Участует в<br>упражнениях с<br>элементами<br>спортивных игр<br>(городки, бадминтон и<br>др.) | среднее<br>значение |
|----------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 2        |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 3        |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 4        |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 5        |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 6        |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 7        |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 8        |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 9        |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 10       |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 11       |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 12       |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 13       |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 14       |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 15       |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 16       |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |
| 17       |            |                                                                                                  |                                                                              |                                                                                           |                                                                       |                                                                        |                                                                                      |                                                                                              |                     |



|                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 18                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соответствует возрасту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

20\_\_-20\_\_ учебный год

Таблица мониторинга по образовательной области «Физкультура» подготовительная группа

| №<br>п/п | Ф И ребенка | Выполняет<br>правильно все<br>виды основных<br>движений | Может прыгать с<br>высоты, в длину,<br>с разбега, через<br>короткую и<br>длинную<br>скакалку | Умеет метать<br>предметы правой<br>и левой рукой,<br>владеет школой<br>мяча | Умеет<br>перестраиваться,<br>соблюдать<br>интервалы во<br>время<br>передвижения | Выполняет физ.<br>упр. из разных<br>И.П., в заданном<br>темпе, под<br>музыку, по<br>инструкции | Владеет<br>элементами<br>спортивных игр<br>(городки,<br>бадминтон и др.) | среднее<br>значение |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 2        |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 3        |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 4        |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 5        |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 6        |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 7        |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 8        |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 9        |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 10       |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 11       |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 12       |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 13       |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 14       |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 15       |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |
| 16       |             |                                                         |                                                                                              |                                                                             |                                                                                 |                                                                                                |                                                                          |                     |

|                        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 17                     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18                     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19                     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20                     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21                     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22                     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23                     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий                |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соответствует возрасту |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний                |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий                 |  |  |  |  |  |  |  |  |

### Список литературы.

1. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. под. ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А., М.: Мозаика-синтез, 2011г.
2. М.Д.Маханева «Воспитание здорового ребенка», М.: МО РФ, 1998г.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.:Мозаика-Синтез, 2009-2010гг.
4. Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010гг.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2010г.
6. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М.: Мозаика-Синтез, 2005.
7. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010гг.
8. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010гг.