Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г.о. Саранск « Центр развития ребёнка- детский сад № 90»

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № 1 от
«30» 08 2023
протокол № 1 от 30.08.2023г

«Утверждаю»
Заведующая МАДОУ
«ЦРР - детский сад №90»
Г.В. Заева
приказ № 127 от 31.08 2023г

Рабочая программа

Макушкиной Татьяны Николаевны
инструктора по физической культуре

Саранск 2023

Содержание

1 . Целевой раздел
1.1 Пояснительная записка……
1.2 Принципы и подходы к формированию программы…….
1.3 Особенности организации образовательного процесса……..
1.4 Возрастные особенности физического развития детей……..

2 . Содержательный раздел
2.1 Особенности организации жизни и воспитания детей……..…
2.2 Образовательная область «Физическая культура» (цели, задачи, содержание)…..
2.3 Особенности физического воспитания и развития детей (по всем возрастным группам)……..……
2.4 Комплексно - тематическое планирование занятий по всем возрастным группам…..
2.5 Перспективное планирование по национально-региональному компоненту….
2.6 Работа по взаимодействию с семьей…….

3 Организационный раздел
3.1 Примерная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ……..
3.2 Планируемые результаты……...
3.3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы……..……..
3.4 Методическое обеспечение……

1 . Целевой раздел
1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в ДОУ и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья;
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Физическое воспитание в ДОУ осуществляется на основе:

- программы ФОП ДО
- примерного регионального модуля программы дошкольного образования «Мы в Мордовии живем», авторы О.В. Бурляева, Л.П. Карпушина, Е.Н. Киркина и др.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей. Она реализуется посредством основной общеобразовательной программы и в соответствии со следующими нормативными документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

− Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г − Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

− Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

− СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

− Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

При составлении перспективных и календарных планов использовалась следующая методическая литература:

− «Физическая культура» под редакцией Л.И. Пензулаевой.

Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:

- с детьми,
- родителями,
- педагогами ДОУ.

Сетка непосредственно образовательной деятельности

Вид деятельности	**Количество образовательных ситуаций в неделю**			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Двигательная деятельность	3 занятия физической культурой		3 занятия физической культурой, одно из которых проводится на открытом воздухе	

Цель программы: является: разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- **Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям используя здоровьесберегающие технологии.**
- Обеспечивать физическое и психическое благополучие.

- Приобщать детей к традициям мордовского народа посредством применения мордовских подвижных игр.

Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

- сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками;
- укрепление здоровье детей;
- сформированность правильной осанки у каждого ребенка;
- сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности;
- уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

1.2 Принципы и подходы к формированию программы

Рабочая Программа:

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей.

1.3.Особенности организации образовательного процесса

Наличие в программе регионального компонента, а именно приобщение детей к традициям мордовского народа посредством национальных подвижных игр, способствуют воспитанию у дошкольников толерантности к представителям других национальностей, развитию чувства гордости за свою культуру. Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: мордовские подвижные игры и забавы, дидактические игры.

1.4 Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения , ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы . Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения(ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

2 .Содержательный раздел

2.1 Особенности организации жизни и воспитания детей
Образовательная область «Физическое развитие»

Цели и задачи психолого-педагогической работы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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.

2.2 Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

2.3 Особенности физического воспитания и развития детей
(по возрастным группам)

<u>Особенности физического воспитания и развития детей средней группы</u>

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5— 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции

водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

<u>Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы</u>

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50

см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры- эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной к школе группы

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег

с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели. Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять

равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.)

Комплексно-тематическое планирование занятий по всем возрастным группам

Тема месячника	**Срок реализации (неделя)**	**Средняя группа (4-5 лет)**	**Старшая группа (5-6 лет)**	**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**
Сентябрь	1 неделя	До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!	До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!	До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!
Азбука безопасности	2 неделя	Азбука безопасности	Во саду ли в огороде	Дары осени
	3 неделя	Что нам осень принесла	Азбука безопасности	Азбука безопасности

	4 неделя	Что нам осень принесла?	Берегите природу!	Как хорошо у нас в саду!
	Итоговое мероприятие	**Развлечение «Зелёный огонек»**	**Развлечение «Азбука безопасности»**	**Развлечение «Азбука безопасности»**
Октябрь	1 неделя	Бабушка и дедушка – лучшие друзья	Мои друзья – бабушка и дедушка	Мои друзья – бабушка и дедушка
	2 неделя	Мой край, мой город	В гостях у сказок	Мой город, моя республика, моя страна
День пожилого человека	3 неделя	Цирк	Дары осени	Достижения моей страны
	4 неделя	Уголок природы	Природа Мордовии	Золотая осень в Мордовии
	Итоговое мероприятие	**Досуг «Мой любимый город»**	**Развлечение «Осенний стадион»**	**Досуг «Игры наших дедушек и бабушек»**
Ноябрь	1 неделя	Я в мире человек	День народного единства	В единстве наша сила
	2 неделя	Моя семья	О дружбе и друзьях	Дружная семья
Семейное воспитание	3 неделя	Осень в лесу	Мама, папа, я – дружная семья!	Папа, мама, я – дружная семья!
	4 неделя	Моя мама – лучше всех!	Моя мама - лучше всех!	Моя мама – лучше всех!

	Итоговое мероприятие	**Досуг «Вместе с мамой»**	**Развлечение «Моя мама – самая спортивная»**	**Развлечение «Мама, папа, я – дружная семья»**
Декабрь	1 неделя	Зима	Зима спортивная	Зима
	2 неделя	Зима	Зимние забавы	Зимние забавы
«Сияй огнями, Новый год!»	3 неделя	Птицы зимой	Животные зимой	Животные зимой
	4 неделя	Здравствуй, Новый год!	Сияй огнями, елочка!	Новый год у ворот!
	Итоговое мероприятие	**Развлечение «Приключения в зимнем лесу»**	**Развлечение «Новогодние приключения»**	**Развлечение «Новогодние приключения»**
Январь	1 неделя			
	2 неделя	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы
За здоровый образ жизни	3 неделя	Зимние забавы	Я вырасту здоровым	Прогулка в зоопарк
	4 неделя	Я и спорт	Мы растем здоровыми!	Мы растем здоровыми!
	Итоговое мероприятие	**Развлечение «Зимние забавы»**	**Праздник «День здоровья»**	**Праздник «День здоровья»**

Февраль **Патриотичес-кое воспитание**	1 неделя	Наша Родина – Россия!	Моя страна – Россия	Мое Отечество – Россия
	2 неделя	Мы по городу идем	Моя страна – Россия	Мое Отечество - Россия
	3 неделя	Защитники Отечества	День защитника Отечества	Защитники Родины
	4 неделя	Мы растем здоровыми!	Мы растем здоровыми!	Дружим мы в краю родном!
	Итоговое мероприятие	**Развлечение «Слава Армии родной!»**	**Развлечение «На страже Родины любимой»**	**Развлечение «Богатыри земли русской»**
Март **Национальная культура**	1 неделя	Мамины помощники	Моя мама самая спортивная!	Моя мама самая спортивная!
	2 неделя	Весна стучится в окна	Саранск спортивный	Саранск спортивный
	3 неделя	Народная культура и традиции	Обычаи и традиции мордовского народа	Прогулка по лесу
	4 неделя	В гостях у сказки	Народная игрушка	День мордовских подвижных игр
	Итоговое мероприятие	**«День мордовских подвижных игр»**	**Развлечение «А ну-ка, мамы!»**	**Развлечение «А ну-ка, мамы!»**

Апрель **Экологическое воспитание**	1 неделя	Весна	Весна. Водные ресурсы земли	Полюбуйся, весна наступает…..
	2 неделя	Веселые туристы	Юные космонавты	Юные космонавты
	3 неделя	Труд весной	Леса и луга нашей родины	День Земли
	4 неделя	Зеленая планета	Весна. Животные и птицы весной	Знатоки природы
	Итоговое мероприятие	**Развлечение «Путешествие к Лесовичку»**	**Развлечение «Чистота – залог здоровья»**	**Развлечение «Будь природе другом»**
Май **Георгиевская ленточка**	1 неделя	День Победы	День Победы	Мордовия героическая
	2 неделя	Цветы весной	День Победы	Мордовия героическая
	3 неделя	Цветы весной	Безопасность на природе	Цветочный ковер
	4 неделя	Здравствуй, лето!	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	До свиданья, детский сад!»
	Итоговое мероприятие	**Развлечение «Разведчики на задании»**	**Развлечение «Школа молодого бойца»**	**«Веселые старты»**

Перспективное планирование
по национально – региональному компоненту

№	Месяц	Мордовские подвижные игры		
		Средняя гр.	Старшая гр.	Подг. гр.
1	Октябрь	«В зайчиков»	«В горшочки»	«Салки»
2	Ноябрь	«В волков»	«Раю-раю»	«Раю-раю»
3	Декабрь	«Шарагу-варагу»	«Палочка-стукалочка»	«В горшочки»
4	Январь	«В зайчиков»	«В ключи»	«В ворону»
5	Февраль	«В петушка»	«Шарагу-варагу»	«В ножки»
6	Март	«В платки»	«Салки»	«В лапти»
7	Апрель	«В волков»	«Раю-Раю»	«В круги»

Работа по взаимодействию с семьей

Цели работы с родителями можно сформулировать следующим образом:

- выстраивание доверительных взаимоотношений педагога-воспитателя с детьми и родителями;
- определение запросов родителей и их позиции в физическом воспитании ребенка;
- согласование совместного режима работы родителей и воспитателей, так чтобы возникающие проблемы решались оперативно и действенно.

Содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы. Главное донести до родителей знания, побудить их стать активными участниками образовательного процесса.

Перспективное планирование работы с родителями

№ п\п	Содержание	Сроки проведения	Формы работы
1.	Выступления на родительских собраниях: «Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду». Формы работы по физическому воспитанию. Двигательная активность ребёнка в режиме дня.	Сентябрь – октябрь	Групповые собрания Показ презентации
2.	«Какое место в вашей семье занимает физическая культура?»	Октябрь	Анкетирование
3.	Результаты диагностики физической подготовленности детей. Пути её совершенствования.	Октябрь	Индивидуальные беседы с родителями
4.	«Гимнастика вдвоем»	Октябрь	Мастер - класс
5.	Семейная Олимпиада «Мама, папа, я – спортивная семья!»	Ноябрь	Семейный спортивный праздник
6.	Печатный материал: «Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей»	Ноябрь	Индивидуальные консультации по запросу
7.	«Организация физического воспитания в семье»	Ноябрь	Консультация
8.	«Осенний стадион»	Ноябрь	Открытое занятие
9.	«Как выбрать вид спорта в соответствии с темпераментом ребенка»	Декабрь	Консультация
10.	Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях.	Декабрь	Вопросы-ответы. Практические советы
11.	«Январь – спортивный» (зимние спортивные игры в д/с)	Январь	Совместная деятельность детей и родителей
	«Развитие двигательного творчества детей дошкольного возраста через	Январь	Беседа

	использование подвижных игр на занятиях и в свободной деятельности»		Просмотр презентации
12.	«Мой веселый звонкий мяч»	Январь	Мастер-класс
13.	«Богатыри земли русской»	Февраль	Музыкально-спортивное развлечение
14.	Фотовыставка: «Мы любим спорт».	Февраль	Информационный стенд
15.	«Двигательная активность, как средство развития познавательных интересов»	Февраль	Консультация
16.	«Вместе с мамой, вместе с папой»	Февраль	Спортивный досуг
	«Здоровому – все здорово!»	Март	Занятие – практикум
17.	«Подвижные игры на улице и дома»	Март	Консультация
18.	«Мы выбираем здоровый образ жизни»	Март	Информационный стенд
19.	«Неделя открытых дверей».	Апрель	Наблюдение занятий, обсуждение
20.	«Как помочь малышу подготовиться к школьной жизни»	Апрель	Консультация для родителей
21.	«Значение игр и упражнений с мячом»	Май	Консультация
22.	Индивидуальные консультации по вопросам физического воспитания.	В течение года	Консультация

3. Организационный раздел

3.1 Примерная система

Физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
1. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	все	2 раза в год: (сентябрь, май)	Медсестра Инструкторы по физ. культуре
2.	Диспансеризация	2-е младшие, средние, старшие, подготовительные	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач
2. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	все	ежедневно	Воспитатели групп
2.	Осуществление режима двигательной активности детей в течении дня	все	ежедневно	Воспитатели групп
3.	Осуществление закаливающих процедур (ходьба босиком, упр. На укрепление осанки и д. р.)	все	1) ежедневно 2) по программе специалиста	1)Воспитатели групп 2) инструкторы по физ.

				культуре
4.	Физическая культура в зале	все	2 раза в неделю	Инструкторы по физ. культуре
5.	Физическая культура на улице	2-е младшие, средние, старшие, подготовительные	1 раз в неделю	Инструктор по физ. культуре
6.	Хронометраж занятий по физ. культуре с определением физиологической кривой и тренирующего эффекта	все	в течение года	Медицинская сестра
7.	Оздоровительный бег	средние, старшие, подготовительные	ежедневно	Инструкторы по физ. культуре, воспитатели групп
8.	Прогулки на свежем воздухе	все	ежедневно	Воспитатели групп
9.	Подвижные игры	все	2 раза в день	Воспитатели групп
10.	Гимнастика после дневного сна	все	ежедневно	Воспитатели групп
11.	Точечный массаж, самомассаж отдельных частей тела	все	ежедневно	Воспитатели групп
12.	Спортивные упражнения	все	2 раза в неделю	Воспитатели групп

13.	Спортивные игры	старшие, подготовительные	2 раза в неделю	Воспитатели групп
14.	Физкультурные развлечения	все	1 раз в месяц	Инструкторы по физ. культуре
15.	Физкультурные праздники	все	2 раза в год	Инструкторы по физ. культуре, музыкальные руководители, воспитатели групп
16.	День здоровья	все	1 раз в квартал	Инструкторы по физ. культуре
17.	Дополнительная двигательная деятельность: 1. Кружок: Музыкальная студия «Ритмика» 2.Хореографический кружок. 3.Бассейн	По заявкам родителей средние гр. младшие гр. старшие гр.	2 раза в неделю	1.Инструкторы по физ. культуре, музыкальный руководитель 2. Хореограф
3. Профилактические мероприятия				
1.	Витаминотерапия	все	октябрь март	Медицинская сестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, работа с род.)	все	в неблагоприятные периоды (осень-весна, возникновения инфекции)	Медицинская сестра

3.	Кислородный коктейль	все	декабрь апрель	Медицинская сестра
4.	Смазывание полости носа оксолиновой мазью	все	январь	Медицинская сестра
5.	Фитотерапия Полоскание горла отваром ромашки	все	сентябрь февраль	Медицинская сестра
	Витаминный кисель	все	ноябрь май	Медицинская сестра
4. Нетрадиционные формы закаливания				
1.	Музыкотерапия	все	использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физ. культуре и перед сном в течение года	Музыкальные руководители, медицинская сестра, воспитатели групп, инструкторы по физ. культуре
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	все	неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медицинская сестра, помощники воспитателей
5. Закаливание				
1.	Босохождение	все	после сна, на занятиях физ. культурой в зале (в	Инструкторы по физ.

			холодный период), на воздухе (в теплый период)	культуре, воспитатели групп
2.	Облегченная одежда детей (в группе, на прогулке)	все	в течение дня	Воспитатели групп, помощники воспитателей
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	все	в течение дня	Воспитатели групп, помощники воспитателей
6.Организация вторых завтраков				
1.	Соки или фрукты	все	ежедневно 10.00	Воспитатели групп, помощники воспитателей

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию ОО «Физическое развитие»

Направление развития	**Методические пособия**	**Наглядно-дидактические пособия**
ОО «Физическое развитие»	См. методическую литературу	Серия «Зимние виды спорта»; Серия «Летние виды спорта»; Различные плакаты; Маски для подвижных игр; ОРУ в картинках.

3.2 Планируемые результаты.

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности:

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни

Планируемые результаты:

Средняя группа:

Достижения ребенка (Что нас радует)

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

• С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
• Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
• Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
• Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Старшая группа:

Достижения ребенка (Что нас радует)

• Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
• В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
• В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
• Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
• Имеет представления о некоторых видах спорта.
• Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
• Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
• Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
• Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
• Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Подготовительная группа:

Достижения ребенка (Что нас радует)

• Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
• В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
• Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
• Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа

(персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

3.3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.) В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег на 10м и 30 м.
- Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;

- Метание на дальность набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы; малого мяча массой 80 г правой и левой рукой;
- Координация;
- Активность.

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, паспорта здоровья, и планируется дальнейшая индивидуальная работа с детьми по итогам мониторинга.

Диагностическая карта
«Определение физической подготовленности дошкольников»

группа		**бег (сек)**		**прыжки (см)**			**метание (м)**			**координация**	**активность**	**общий балл**
№/№	**Фамилия, имя ребенка**	**10 м**	**30 м**	**с места**	**с разбега**	**в высоту**	**правая рука**	**левая рука**	**мяч 1 кг**			
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												

24												
25												
26												
27												

Индивидуальная работа по итогам мониторинга

группа		**бег (сек)**		**прыжки (см)**			**метание (м)**		
№ / №	**Фамилия, имя ребенка**	**10 м**	**30 м**	**с места**	**с разбега**	**в высоту**	**правая рука**	**левая рука**	**мяч 1 кг**
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									

24									
25									
26									
27									

3.4 Методическое обеспечение

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
5. Программа дошкольного образования От рождения до школы. Примерная общеобразовательная / под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд. Испр. И доп. – М,:Мозаика-Синтез, 2014
6. Примерный региональный модуль общеобразовательной программы «Мы в Мордовии живем!» под ред. О.В. Бурляевой и др.
7. Адашкавичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: «Просвещение», 1992.
8. Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду средняя группа - издательство «Мозаика Синтез» Москва, 2017.
9. Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа - издательство «Мозаика Синтез» Москва, 2017.
10. Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная группа -издательство «Мозаика Синтез» Москва, 2017.
11. Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений - издательство «Мозаика Синтез» Москва, 2017.
12. М.М.Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения - издательство «Мозаика Синтез» Москва, 2017.
13. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр - издательство «Мозаика Синтез» Москва, 2017.
14. С.В. Реутский Физкультурные комплексы дома и в детском саду - издателство «ТЦ Сфера».
15. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006