

Российская Федерация Ставропольский край

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №26 «Аленький цветочек»

г. Пятигорск, улица Юлиуса Фучика, 8, тел +7(8793)322081

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета №7
от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 925/1 от 31.08.2021 г.
Заведующий МБДОУ детского
сада № 26 «Аленький цветочек»
С.В. Шаталова

Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2021-2022 учебный год

Разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под ред., Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; издание 3-е, исправленное и дополненное, 2016 г.

Стрельцов В.П.

Пятигорск, 2021 г.

Российская Федерация Ставропольский край

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №26 «Аленький цветочек»

г. Пятигорск, улица Юлиуса Фучика, 8, тел +7(8793)322081

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета
№ 7 от ____ 08.2021 г.

г.

цветочек»

Шаталова

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № ____ от _____ 2021

Заведующий МБДОУ детским
садом №26 «Аленький

_____ С.В.

Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2021-2022 учебный год

Разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под ред., Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; издание 3-е, исправленное и дополненное, 2016 г.

Стрельцов В.П.

Пятигорск, 2021 г.

Содержание:

Пояснительная записка

1.1. Общие положения

1.2. Цели и задачи деятельности по реализации Программы

1.3. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

1.4. Содержание психолого-педагогической работы в возрастных группах

1.5. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

1.7. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Пояснительная записка

За основу рабочей программы инструктора по физической культуре взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Они не противоречат задачам образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях 2.4.1.3049-13 № 26 от 15.05.2013 г.,
- санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19) до 1 января 2021 г.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

Программа:

основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;

разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста; сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое) развитие;

обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми; обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

- совместную деятельность взрослого и детей,
- самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного физического развития ребенка, приобщения его к здоровому образу жизни.

1.1. Общие положения

Организованная образовательная деятельность по физической культуре проводится 2 раза во второй группе раннего возраста; 3 раза в неделю в каждой последующей возрастной группе. Это помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС образовательная область «Физическое развитие», включающее направления:

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»;

«Физическая культура», занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе.

1.2. Цели и задачи деятельности по реализации Программы

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:

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 наносящим 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.

Основные цели и задачи

Ведущая цель - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура:

сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рационального режима, питания, закаливания (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движения (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия:

гибкий двигательный режим в течение дня; обязательная утренняя гимнастика; физкультминутки и динамические паузы (для снятия напряжения во время занятий); физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе с 5-ти лет; ежедневные прогулки на воздухе, включая подвижные и спортивные игры; гимнастика после сна; самостоятельные занятия детей.

В учреждении оборудован с учетом требований ФГОС ДО спортивный зал для проведения физкультурных занятий, досугов, спортивных праздников и других форм для физического развития. Всё это повышает интерес детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В группах созданы центры физической культуры, оборудованные необходимым спортивным инвентарем, наглядными пособиями по видам спорта, схемами упражнений, атрибутами к подвижным играм, нестандартным оборудованием профилактики плоскостопия, осанки.

В целях реализации программы в учреждении разработана система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы.

1.3. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика:

комплексы упражнений по профилактике плоскостопия, ходьба по кочкам; дыхательная гимнастика; снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки); прогулки + динамический час; сон без маек; ходьба босиком; умывание прохладной водой; массаж биологически активных точек; оптимальный двигательный режим.

Коррекция:

упражнения на коррекцию плоскостопия; упражнения на коррекцию сколиоза. Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

маленьким детям они доставляют удовольствие, научают их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;

в среднем возрасте – развиваются физические качества (прежде всего выносливость и силу);
в старших группах – формируется потребность в движении, развиваются двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы используем разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- занятия по традиционной схеме;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- сюжетно-игровые.

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому, взаимодействуя с родителями, решаем задачу: повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Двигательный режим детей

Режимные моменты	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 20 - 30 мин	Ежедневно 30 - 40 мин	Ежедневно 30 - 40 мин	Ежедневно 30 - 40 мин	Ежедневно 30 - 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 - 5 мин из 3-4 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 мин. из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	—	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки во время ООД	1-2 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Динамическая пауза между занятиями	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.

Подвижная игра на прогулке	до 5 мин.	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	Не менее 2 раз в день 30-40 мин	1ч	1ч	1,5- 2ч	1,5- 2ч

Прогулка за пределы участка	-	-	-	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
Хороводная игра или игра средней подвижности	-	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Индивидуальная работа по развитию основных видов движений на прогулке	-	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	-	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Спортивные развлечения	-	15мин 2 раза в месяц	20 мин 2 раза в месяц	30 мин 2 раза в месяц	40-50 мин 2 раза в месяц
Корректирующая гимнастика после сна	5-7 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
Самостоятельная Двигательная активность, подвижные игры вечером	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	-	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30-40 мин	1 раз в неделю 40 мин.
Спортивный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

Неделя здоровья	-	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
--------------------	---	----------------	----------------	----------------	----------------

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению эффективности физического развития каждого ребенка.

1.4. Содержание психолого-педагогической работы в возрастных группах

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Возрастная группа	Основная часть программы	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека.	Знакомить детей с элементарными представлениями о здоровом образе жизни.

<p>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	<p>Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p>Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>	<p>Продолжать знакомить детей с представлениями о здоровом образе жизни и использовании минеральной воды в оздоровлении организма.</p>
---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>	<p>Расширять представления о здоровом образе жизни через использование природных и климатических региональных ресурсов.</p>
---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	<p>Продолжать формировать знания о здоровом образе жизни и о положительном и отрицательном влиянии природных и климатических региональных факторов и ресурсов на функционирование человеческого организма. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения Ставропольского края.</p>
<p>Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)</p>	<p>Расширять представления детей о рациональном питании.</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания.</p>	<p>Закреплять знания о здоровом образе жизни через участие в Проектно-исследовательской деятельности, физкультурно-оздоровительных мероприятиях города (месячник здоровья, велопробег по Машуку, семейные соревнования). Воспитывать экокультуру детей и их родителей с целью здоровьесбережения.</p>

Физическая культура

Возрастная группа	Основная часть программы	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
-------------------	--------------------------	----------------------------------------------------------

<p>Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</p>	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.</p> <p>Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</p> <p>Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом. Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Развивать у детей желание и умение играть вместе с воспитателем в подвижные игры. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.</p>	<p>Знакомить детей с малоподвижными казачьими играми.</p>
<p>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить реагировать на речевые сигналы. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Знакомить детей с правилами подвижных казачьих игр.</p>

--	--	--

<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>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).</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>	<p>Познакомить детей с народными подвижными играми.</p>
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-</p>	<p>Формировать интерес к народным подвижным играм через организацию и проведение спортивных праздников и мероприятий.</p>

	<p>эстафетам.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p>	
	<p><i>Подвижные игры.</i> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.</p>	

<p>Подготовит ельная к школе группа (от 6 до 8 лет)</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. <i>Подвижные игры.</i> Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>	<p>Развивать в детях психофизические качества: ловкость, силу, быстроту, гибкость через использование народных подвижных игр в самостоятельной двигательной деятельности. Познакомить детей со спортивными достижениями спортсменов Ставрополя.</p>
----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.5. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Подробное описание раздела в основной образовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, Приложение 7 (стр. 308-322)

Показатели физической подготовленности

Показатели	Категория	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
м с хода (сек)	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30 м со старта	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4

(сек)	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

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость, скорость).

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования по направлению «Физическое развитие».

Оценка результатов освоения программы проводится с целью выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка. Мониторинг образовательного процесса по физической культуре проводится 2 раза в год.

1.7. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

№	Название пособия	Автор	Издательство, год издания
---	------------------	-------	---------------------------

1	Организация деятельности детей на прогулке в 1 младшей группе	З.И. Самойлова	Волгоград «Учитель», 2013
2	Формирование представлений о здоровом образе жизни	И.М. Новикова	Москва, «Мозаика-синтез», 2010
3	Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни	М.Ф. Литвинова	М; Линка-пресс, 2005
4	Здоровый дошкольник	Антонов Ю.Е.	М, Аркти, 2001
5	Валеология Человека: Здоровье – Любовь - Красота	В.П. Петленко	Минск, Оракул, 1996
6	Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)	Л.И. Пензулаева	Москва, Владос, 2001
7	Физическое воспитание в детском саду	Э.Я. Степаненкова	Москва, «МозаикаСинтез», 2006
8	Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста	В.Г. Фролов, Г.П. Юрко	Москва, «Просвещение», 1983
9	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	Л.И. Пензулаева	Москва, «Просвещение», 1983
10	Как воспитать здорового ребенка	С.С. Волкова	Киев « Радянська школа»
11	Основы безопасного поведения дошкольников	О.В. Чермашенцева	Волгоград, «Учитель»
12	Азбука питания	Н.А. Таргонская	Москва, «Линкапресс», 2002
13	Вкусная сказка или как накормить ребенка	Н. Малюткина	Санкт-Петербург, «Каро», 2003
14	Основы безопасного поведения дошкольников	О.В. Чермашенцева	Волгоград, «Учитель»
15	Вкусная сказка или как накормить ребенка	Н. Малюткина	Санкт-Петербург, «Каро», 2003
16	Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста	А.П. Чабовская, В.В. Голубев, Т.И. Егорова	Москва, «Просвещение», 1987
17	Физкультурные занятия в детском саду.3-7 лет.	Л.И Пензулаева	Москва, Издательство «Мозаика-Синтез», 2012
18	Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ.	Н. С Голицына	Москва, Издательство «Мозаика-Синтез», 2006
19	Познавательные физкультурные занятия в подготовительной группе.	Т. Б. Сидорова-	Волгоград, 2011
20	Физкультурно-оздоровительная	О. Н Моргунова	Воронеж, 2007

	работа в ДОУ		
21	Здоровьезберегающие технологии в ДОУ.	Л.В Гаврючина	Москва, Творческий центр «Сфера», 2007
22	Сценарии оздоровительных досугов для детей	М. Ю Картушина	Москва, «Сфера», 2009
23	Физическая культура дошкольников	Л. А Глазырина	Москва, «Владос», 2001
24	Физкультурные праздники в детском саду.	В. Н Щебеко И. Н Ермак	Москва, «Просвещение», 2001
25	Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста.	Н. И Бочарова	Москва, Аркти, 2003
26	Как сделать осанку красивой, а походку легкой .	Е. А Бабенкова	Москва, Творческий центр «Сфера», 2008
27	Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет.	А. Г. Прохорова	Москва, Айрис Пресс, 2010
28	Кроха, физическое воспитание и развитие детей раннего возраста	И.П. Кочетова	Москва, «Просвещение», 2008
29	Физические упражнения и подвижные игры	В.С. Кузнецов. Г.А. Колодницкий	Москва, Издательство «НЦ ЭНАС», 2005
30	Физкультурные праздники в детском саду	В.Н. Шебеко Н.Н. Ермак	Москва, «Просвещение», 2001
31	Диагностика культуры здоровья дошкольников	В.А. Деркунская	Москва, Педагогическое общество России, 2006
32	Подвижные игры, эстафеты и аттракционы	Л. Фатеева	Ярославль, Академия Развития, 2007
33	Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет	Е.Н. Вареник	Москва, Творческий центр «Сфера», 2009
34	Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет	В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк	Москва, «Просвещение», 1999
35	Физкультурные занятия в детском саду	Л.И. Пензуаева	Москва, Издательство «Мозаика-Синтез», 2010
36	Система организации физкультурно оздоровительной работы с дошкольниками	Е.Н. Борисова	Волгоград, Панорама, 2007
37	Беседы о здоровье	Т.А. Шорыгина	Москва, «Сфера», 2010
38	Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников	О.В. Козырева	Москва, «Просвещение», 2007
39	Здоровый малыш	З.И. Береснева	Москва, «Сфера», 2005
40	Воспитание здорового ребенка	М.Д. Маханева	Москва, Аркти, 1997