

Администрация Суровикинского муниципального района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Березка» г.Суровикино Волгоградской области

Принята на педагогическом
совете МБДОУ «Березка»
протокол № 1 от «25» 08 2022 года



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
/Титова В.Н./
« 25 » 08 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
двигательной деятельности

срок реализации программы 2022- 2023 учебный год

Разработчик
инструктор по ФИЗО
Дербенцева Е.П.

Суровикино 2022

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....
1.1. Цели и задачи реализации Программы.....
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....
1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей младших, средних и старших групп.....
2. Учебный план.....
3. Режим дня.....
4. Комплексно-тематическое планирование на год.....
5. Система мониторинга. Планируемые результаты освоения Программы.....
6. Описание программно-методического, материально-технического обеспечения....
7. Описание развивающей предметно-пространственной среды группы.....
8. Список литературы.....

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по двигательной деятельности разработана на основании Основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Березка» г. Суровикино Волгоградской области, в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В рамках обязательной части содержание Программы выстроено в соответствии с ООП «Детский сад 2100».

Содержание рабочей программы составлено с учетом принципов и подходов к формированию образовательных программ, отраженных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество ДОУ с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в разных видах детской деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Представленная рабочая программа обеспечивает преемственность с примерными основными образовательными программами дошкольного образования.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей младших, средних и старших групп. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки данной рабочей программы составили:

- Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Березка»
- Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

- 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»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28

1.1. Цель и задачи:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлена на решение следующих **задач**:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

- способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены,важных для здоровья (делать зарядку, гулять на свежем воздухе);
- учить бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью;
- знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает онеобходимости закаливания.

4-5 лет

-развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (регулярно гулять, заниматься зарядкой);

-знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением;

-знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

-дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

-расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Развитие физических качеств:

3-4 года

-учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;

-поощрять проявление ловкости в челночном беге;

-закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога

4-5 лет

-учить прыгать в длину с места не менее 70 см;

-развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;

-учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

-учить 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;

-учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

-учить 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, оземлю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

3-4 года

-учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

-учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

-учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

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

4-5 лет

-способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;

-закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

-развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

-учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, подпрыгивая на одной ноге;

-учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);

-учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку; развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет)

5-6 лет

способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие; учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом; привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

- привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;
- поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

- способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;
- содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;
- поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

- привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;
- содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр; стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МБДОУ с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- принцип развивающего образования, реализующийся через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть достижение поставленных целей и решение задач только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- принцип непрерывности образования обеспечивает связь всех ступеней дошкольного образования, от раннего и младшего дошкольного возраста до старшей и подготовительной к школе групп. Приоритетом с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным при обучении по программам начальной школы. Соблюдение принципа преемственности требует не только и не столько овладения детьми определенным объемом информации, знаний, сколько формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью - любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.;
- принцип системности. Программа представляет собой целостную систему высокого уровня: все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

Срок реализации Программы - 1 год (2022 - 2023 учебный год).

Для успешной реализации Программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка Организацией и педагогами родителей дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников в непосредственно образовательный процесс.

1.3 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка. У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением. Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять

ритмичные движения, вырабатывается способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение. 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. В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

Физическое развитие детей дошкольного возраста

Возраст ребёнка	Особенности физического развития детей
2-3 года	<p>Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр.</p> <p>Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребенка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице ит. д.</p>
3-4 года	<p>Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребенка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ноге, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребенок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.</p>
4-5 лет	<p>К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.</p> <p>У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно</p>

	учитьходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.
5-6 лет	<p>Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.</p> <p>Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная.</p> <p>Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.</p> <p>Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.</p> <p>По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.</p> <p>У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.</p> <p>Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.</p>

2. Учебный план

Образовательная деятельность в МБДОУ планируется и осуществляется в соответствии с Учебным планом, который является нормативным актом МБДОУ, устанавливающим перечень образовательных областей, основных видов организованной образовательной деятельности и объём времени, отводимого на их проведение с детьми. В учебном плане определено распределение количества ООД.

Учебный план МБДОУ «Березка»

№	1 младшая группа	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа

1.	Образовательная область	в			в			в			в			в		
		неделю	месяц	год	неделю	месяц	год	неделю	месяц	год	неделю	месяц	год	неделю	месяц	год
1.1	Познавательное развитие	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72
	ФЭМП	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36
	Ознакомление с окружающим миром	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36
1.2	Речевое развитие	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72	3	12	108
	Развитие речи	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1,5	6	54	2	8	72
	Чтение художественной литературы	1	4	36	1	4	36	1	4	36	0,5	2	18	1	4	36
1.3	Художественно-эстетическое развитие	4	16	144	5	20	180									
	Музыка	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72
	Синтез искусств	-	-	-	1	4	36	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18
	Рисование	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36
	Лепка	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18
	Аппликация	-	-	-	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18
	Конструирование	0,5	2	18	-	-	-	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18
	Ручной труд	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	18	
1.4	Физическое развитие	2	8	72	2	8	72	3	12	108	3	12	108	3	12	108
	Физическая культура в помещении	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72
	Ритмика	-	-	-	-	-	-	1	4	36	1	4	36	1	4	36
1.5	Социально-коммуникативное развитие	Осуществляется в образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в совместной и самостоятельной игровой деятельности									1	4	36	1	4	36
	Социально-личностное развитие	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4	36	0,5	2	18

	Риторика													0,5	2	18
	Итого:	10	40	360	11	44	396	12	48	432	13	52	468	14	56	504
	Итого в неделю	1ч. 40мин.			2ч. 45мин.			4ч.			5 ч. 25мин.			7ч.		
2.	Дополнительное образование										2	8	72	2	8	72
2.1	кружки										2раза в неделю	8	72	2раза в неделю	8	72
	ВСЕГО в неделю	1ч. 40мин.			2ч. 45мин.			4ч.			6ч. 15мин.			8ч.		

Пояснительная записка к учебному плану Учебный план разработан в соответствии:

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Законом Российской Федерации от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.

Образовательной программой дошкольного образования.

В учебном плане распределено количество занятий, дающее возможность использовать модульный подход, строить учебный план на принципах дифференциации и вариативности.

В соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования организованная образовательная деятельность в группах проводится с 1 сентября по 31 мая.

Расписание двигательной деятельности на 2022– 2023 учебный год (НОД)

День недели	1м.гр №4	1м.гр № 13	2м.гр №3	2м. гр. № 6	Ср.гр № 5	Ср.гр №10	Ср.гр № 9	Ст.гр № 1	Ст.гр № 8	Подг.гр. №7	Подг.гр №2
ПН.	11.40-11.50	9.00-9.10		9.20-9.35				9.45-10.10		10.10-10.40	

ВТ.					9.20-9.40	9.45-10.05					10.10-10.40
СР.			9.00-9.15				9.20-9.45	9.45-10.10	10.10-10.35		
ЧТ.	9.00-9.10	11.40-11.50				9.20-9.40				9.45-10.15	10.20-10.50
ПТ.			15.40-15.55	9.00-9.15	9.20-9.40		9.45-10.10		10.10-10.35		

Расписание двигательной деятельности на 2022– 2023 учебный год (утренняя гимнастика)

<i>Группа</i> <i>День недели</i>	Ср.гр. № 5	Ср.гр. № 10	Ср .гр. № 9	Ст.гр. № 1	Ст.гр. №8	Подг.гр. №7	Подг. гр. №2
Понедельник	8.10	8.10	8.20		8.20		
Вторник			8.10	8.10		8.20	8.20
Среда	8.10	8.10				8.20	8.20
Четверг			8.10	8.10	8.20		
Пятница				8.10	8.10	8.20	8.20

Расписание дополнительной двигательной деятельности (кружок «Аэробика»)

Группа День недели	Ср.гр. № 5	Ср.гр. №10	Ст.гр. № 9	Ст.гр. № 1	Ст.гр. №8	Подг.гр. №7	Подг.гр №2
Понедельник		15.40-16.00					15.10-15.40
Вторник			15.35-16.00		15.10-15.35		
Среда							
Четверг	15.35-15.55			15.10-15.35			
Пятница						15.10-15.40	

3. Режим организации ОД.

В каждой возрастной группе организуется соответствующий возрастным особенностям режим дня. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

Распорядок дня включает:

- **Прием пищи** определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак или обед, или завтрак и обед, или полдник, возможны другие варианты). Питание детей организуют в столовой.

Ежедневная прогулка детей, её продолжительность составляет не менее 4 - 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения МОУ.

- **Дневной сон.** Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2,0 - 2,5 отводится дневному сну. Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры.

- **Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет** (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

- **Непосредственная образовательная деятельность.** Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет: мл возраст(3-4 года)- 2ч 45 мин; средний (4-5 лет)- 4 часа; в старшей группе (5-6 лет) - 6 часов 15 минут, в подготовительной группе (6-7) - 8ч.

Режим дня на учебный период года

Режимные моменты	I младшая группа	II младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа	
Прием, осмотр, утренняя гимнастика, игры	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	Образовательная деятельность
Подготовка к завтраку	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	Образовательная деятельность
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.45	8.30-8.45	Присмотр и уход
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	Образовательная деятельность
Организованная совместная образовательная деятельность	9.00-9.40	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00- 10.00 (10.35)	9.00- 10.10 (10.45)	Образовательная деятельность
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.40-11.40	9.40-11.40	9.50-12.00	10.00 (10.35) - 12.25	10.10 (10.45) -12.35	Образовательная деятельность
Игры, подготовка к обеду	11.40-12.00	11.40-12.00	12.00-12.20	12.25-12.35	12.35-12.45	Образовательная деятельность
Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.20-12.50	12.35-12.50	12.45-13.00	Присмотр и уход
Подготовка к дневному сну	12.30-12.40	12.30-12.40	12.50 - 13.00	12.50-13.00	13.00 -13.10	Образовательная деятельность
Дневной сон	12.40-15.40	12.40-15.15	13.00-15.00	13.00-15.00	13.10-15.10	Присмотр и уход
Подъем, воздушные, водные процедуры, игры, совместная образовательная деятельность, подготовка к полднику	15.40-16.00	15.15-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.10-16.00	Образовательная деятельность

Полдник	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00 -16.20	Присмотр и уход
Игры, досуги, организованная совместная образовательная деятельность	16.20-17.00	16.20-17.00	15.40-15.55	15.40-16.05	16.20-17.25	Образовательная деятельность
Подготовка к прогулке, прогулка, игры	17.00-19.00	17.00-19.00	17.10-19.00	17.25-19.00	17.25-19.00	Образовательная деятельность
Уход детей домой	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00	

Режим дня на летний оздоровительный период года

Режимные моменты	Группы					
	1 младшая	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная	
Прием, осмотр, утренняя гимнастика, игры на улице	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.20	Образовательная деятельность
Подготовка к завтраку	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	Образовательная деятельность
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.45	Присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, НОД (только эстетически-оздоровительного цикла: музыкальная, спортивная, изобразительное искусство), возвращение с прогулки	8.50-11.40	8.50-11.40	8.50-12.00	8.45-12.25	8.45-12.25	Образовательная деятельность
Игры, подготовка к обеду	11.40-12.00	11.40-12.00	12.00-12.20	12.25-12.35	12.25-12.35	Образовательная деятельность

Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.20-12.50	12.30-12.55	12.35-12.50	Присмотр и уход
Подготовка к дневному сну	12.30-12.40	12.30-12.40	12.50 - 13.00	12.55-13.00	12.50-13.00	Образовательная деятельность
Дневной сон	12.40-15.40	12.40-15.15	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	Присмотр и уход
Подъем, воздушные, водные процедуры, игры, совместная образовательная деятельность (только эстетически-оздоровительного цикла), самостоятельная деятельность детей, подготовка к полднику	15.40-16.00	15.15-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	Образовательная деятельность
Полдник	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00-16.20	16.00 – 16.20	Присмотр и уход
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, досуги, совместная образовательная деятельность(только эстетически-оздоровительного цикла), музыкальная, спортивная, изобразительное искусство. Самостоятельная деятельность детей.	16.20-19.00	16.20-19.00	16.20-19.00	16.20-19.00	16.20 – 19.00	Образовательная деятельность
Уход детей домой	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00	

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:
-в младшей группе- 15 мин.,

- в средней группе- 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организуют непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Домашние задания воспитанникам дошкольных образовательных организаций не задают.

- **Разные формы двигательной активности:** утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и др.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Предусмотрен объем двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций.

Для реализации двигательной активности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

- **Закаливание детей**, оно включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы МБДОУ, со строгим соблюдением методических рекомендаций. Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусмотрено максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников. Таким образом, в соответствии с СанПиН, условиями реализации ООП в зависимости от их направленности составлен распорядок дня, который включает:

- прием пищи (в соответствии с длительностью пребывания ребенка);
- ежедневная прогулка детей;

- дневной сон;
- самостоятельная деятельность детей;
- непосредственная образовательная деятельность;
- каникулы;
- общественно полезный труд (для детей старшей и подготовительной групп);
- разные формы двигательной активности;
- закаливание детей;
- занятия по дополнительному образованию.

В соответствии с требованиями СанПиН режим дня скорректирован с учётом климата (тёплого и холодного периода).

Деятельность взрослых и детей по реализации и освоению Программы организуется в режиме дня в двух основных моделях — совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели — совместной деятельности взрослого и детей — осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности (не сопряжённой с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми, утренним приёмом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.). Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной, трудовой, а также чтения художественной литературы) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

4. Комплексно -тематическое планирование содержания дошкольного образования в общеразвивающих группах на 2022-2023 учебный год

Организационной основой реализации Программы является календарь тематических недель, общая идея которых – расширяющееся по концентру познание ребёнком мира вокруг и самого себя. Один раз в две недели проводится День по интересам («День тьмы») Модель образовательного процесса в рамках реализации УМК программы «Детский сад 2100» под редакцией Д.И. Фельдштейн.

Месяц	Неделя	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет
Сентябрь	1	Лето	Воспоминание о лете	Здравствуй детский сад
	2	Путешествие в зеленую страну	Я и мой детский сад	Мой родной город
	3	Овощи	Погода	Район, в котором ты живешь
	4	Фрукты и овощи	Осень золото роняет	Осень
Октябрь	1	Осень	Откуда хлеб пришел	За овощами в огород
	2	Растения(деревья, цветы,кусты)	За фруктами в сад	Береги себя и своих родных
	3	Дикие звери	Что для чего(помогаем готовить)	Если хочешь быть здоров(посещение поликлиники)

	4	Путешествие в красную страну	В лес за грибами и ягодами	Если хочешь быть здоров (устройство человеческого организма)
	5	Путешествие в желтую страну	Мы живем в городе	Россия-Родина моя
Ноябрь	1	Путешествие в оранжевую страну	Транспорт	Помощники в путешествии (глобус и карта)
	2	Кто мы	Правила поведения на улице	Выбираем транспорт
	3	Какие мы?	Как животные к зиме готовятся	Путешествие на северный полюс
	4	Домашние животные	Я и моя семья	Путешествие в тундру
Декабрь	1	Путешествие в синюю страну	Кто мы?	Выбираем транспорт
	2	Путешествие в фиолетовую страну	Какие мы(части тела)	Зоопарк России
	3	Красный, синий, фиолетовый	Зима	Идет волшебница зима
	4	Новый год	Новый год	Новый год
Январь	1			
	2			
	3	Цветной мир	Зимние забавы	Путешествие в тайгу
	4	Части суток	Лесные обитатели(звери)	Путешествие в смешанный лес
	5	Зима	Домашние животные города(кто с нами живет)	Путешествие к мастерам Гжели
Февраль	1	Птицы	Обитатели птичника	В гости к городецким мастерам
	2	Братья наши меньшие(дикие и домашние животные)	Наш дом	Путешествие к мастерам Хохломы
	3	Папин праздник	Праздник защитника Отечества	Наши защитники
	4	Мебель	Профессии	В гости к дымковским мастерам
Март	1	Моя семья. Помощь мама	Мамин праздник	Женский день
	2	Одежда	Мы идем в магазин	Филимоновская игрушка
	3	Чайная посуда	Птицы	Ярмарка
	4	Волшебный мир сказок	Наши любимые книжки	Книга- наш друг
Апрель	1	Театр и дети	Театр-это праздник	Театральный калейдоскоп

	2	Столовая и кухонная посуда	Мы едем в зоопарк	Космическое путешествие
	3	Обувь	В окно повеяло весной	Москва-столица России
	4	За покупками	Весеннее пробуждение природы(растения)	Весна идет
	5.	Путешествие в голубую страну	Шестиногие малыши	Широка страна моя родная
Май	1.	Времена года	День победы	День победы
	2	Весна	Времена года	Мой родной (любимый край)
	3	Весна идет	Живая и неживая природа	Кто стучится в дверь ко мне
	4	Что мы знаем и умеем	Что мы знаем и умеем	Конкурс эрудитов(Что? Где? Когда?)

5. Взаимодействие с семьями детей

Социальная характеристика семей

Современная наука и практика убедительно доказывают, что семья играет определяющую и уникальную роль в формировании личности ребенка, ее не может заменить ни один из социальных институтов общественного воспитания. В семье происходит первичная социализация, формируются мировоззрение ребенка, его отношение к миру, к другим людям, к себе самому. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательном процессе, а при необходимости – обратиться за квалифицированной помощью в освоении способов построения эффективных детско-родительских отношений, коррекции методов воспитания по мере взросления детей.

Именно поэтому основной целью взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников является создание содружества «родители – дети – педагоги», в котором все участники образовательного процесса влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

Достижение цели невозможно без решения следующих задач:

- установления доверительных, партнерских отношений с каждой семьей; создания условий для участия родителей в жизни ребенка в детском саду;
- оказания психолого-педагогической поддержки родителям в воспитании ребенка и повышении компетентности в вопросах развития и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей;
- непрерывное повышение компетентности педагогов в вопросах взаимодействия с семьями воспитанников.

План работы с родителями на 2022- 2023 учебный год

Задачи:

1. Способствовать установлению сотрудничества детского сада и семьи в вопросах обучения, воспитания и развития детей дошкольного возраста.

2. Знакомить родителей с основами теоретических знаний и практикой работы с детьми по вопросам физического воспитания.
3. Повышать интерес к проблемам оздоровления ребенка.
4. Содействовать сплочению родительского коллектива.
5. Формировать здоровый образ жизни семьи.
6. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию.

Время проведения	Вид работы	С кем проводится	Сотрудничество
Сентябрь	<p>1. День знаний – музыкально-спортивный праздник с участием родителей</p> <p>2. Папка-передвижка для родителей «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ».</p> <p>3. Памятка для родителей « Особенности физического развития детей 5-6 лет»</p>	<p>Все возрастные группы</p> <p>Средний возраст</p> <p>Старший возраст</p>	<p>Воспитатели Муз.руководитель, хореограф</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
Октябрь	<p>1. Семинар-практикум «Оздоровливаем, говорим, играем» (« Кризис 3 лет», «Артикуляционная гимнастика», « Утренняя и пальчиковая гимнастика») (на родительских собраниях в группах).</p> <p>2. Анкетирование « Наш здоровый малыш»</p> <p>3. Конкурс рисунков на тему: «Спорт в моей семье»</p>	<p>Младший возраст</p> <p>Ранний возраст</p> <p>Для всех возрастных групп</p>	<p>Воспитатели Педагог-логопед Педагог-психолог</p> <p>Ст. воспитатель воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>

<p>Ноябрь</p>	<p>1.НОД с участием родителей « В осенний сад».</p> <p>2.Консультация для родителей «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе дошкольников» (в групповых уголках)</p> <p>3.Информация на стенде «Показатели физической подготовленности детей на начало учебного года»</p>	<p>Старший возраст</p> <p>Младший возраст</p> <p>Средний и старший возраст</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Ст.воспитатель Воспитатели</p> <p>Воспитатели Ст.воспитатель Ст.медсестра</p>
<p>Декабрь</p>	<p>1.Консультации для родителей: -« Чтобы семья была здорова» - «Игры на улице зимой»</p> <p>2. Информационная папка: « Прогулка – это важно!», «Активный отдых, это как?!», «Игры на природе!»</p> <p>3.Информационные листы «Движение – это жизнь!»</p>	<p>Средний возраст</p> <p>Старший возраст</p> <p>Младший и ранний возраст</p>	<p>Воспитатели Ст.медсестра</p> <p>Воспитатели Ст.воспитатель</p> <p>Воспитатели</p>
<p>Январь</p>	<p>1.Консультация на стенде: -« Осторожно – грипп!» -«Если дома больной!».</p> <p>2.НОД с участием родителей «Наступила зима»</p> <p>3.Семейная гостиная «Танцуем, играем и вас приглашаем»</p>	<p>Младший возраст</p> <p>Средний Возраст</p> <p>Ранний возраст</p>	<p>Воспитатели Ст.медсестра</p> <p>Воспитатели Муз.руководитель</p> <p>Воспитатели</p>
<p>Февраль</p>	<p>1.Семинар - практикум «Витаминный календарь».</p>	<p>Младший возраст</p>	<p>Ст. медсестра</p>

	<p>2. Музыкально-спортивный праздник с участием пап «Всегда едины и непобедимы!»</p> <p>3. Фотогазета «Самый лучший папа мой!»</p>	<p>Старший и средний возраст</p> <p>Для всех возрастных групп</p>	<p>Воспитатели муз.руководитель, хореограф</p> <p>Воспитатели</p>
Март	<p>1. Консультация для родителей: «Здоровый малыш- это счастье» (на стенде в группах)</p> <p>2. Спортивный досуг с участием родителей « Солнечные зайчики»</p>	<p>Старший возраст</p> <p>Младший возраст</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели Муз.рук-ль</p>
Апрель	<p>1. Выступление на общем родительском собрании с темой: «Нетрадиционные виды оздоровления дошкольников»</p> <p>2. Информация на стенде «Показатели физической подготовленности детей на конец года»</p>	<p>Старший возраст</p> <p>Средний возраст</p>	<p>Ст.воспитатель</p> <p>Воспитатели Ст.медсестра</p>
Май	<p>1. Музыкально-спортивный праздник «Папа, мама, я- спортивная семья»(приурочен ко дню семьи)</p> <p>2. Фотовыставка «Мы со спортом дружны»</p> <p>3. Информация на стенде «Показатели физической подготовленности детей на конец года»</p>	<p>Старший возраст</p> <p>Все возрастные группы</p> <p>Старший возраст</p>	<p>Воспитатели Муз.руководитель Хореограф</p> <p>Воспитатели</p> <p>Ст.медсестра Воспитател</p>

6. Особенности проведения педагогической диагностики.

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

-индивидуальные возможности ребёнка;

-особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у дошкольников к выполнению тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1

5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду»
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М.,2004
3. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
4. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006
5. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005
6. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007

5. Целевые ориентиры, планируемые результаты освоения программы

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач.

Целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и организации, реализующей Программу.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников».

Образовательная область «Физическое развитие»

Младенческий и ранний возраст:

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого; проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

3 – 4 года:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (делать зарядку, гулять на свежем воздухе);
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

2. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

3. Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- 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;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

2. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см; может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

3. Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

4. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

-знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

2. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-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 лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

-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.

3. Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

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

-участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

4. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта.

6. Описание программно-методического, материально-технического обеспечения

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, досуги и праздники).

7. Набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размер, масса	Количество на
------------------	--------------	---------------	---------------

			группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Скамейка гимнастическая	длина- 250см; ширина-25 см; высота- 21 см	2
	Доска наклонная	длина- 250 см;высота-25см	2
	Следы из мягкого и твердого покрытия	длина –по 500см	2
	Ходунки	деревянные валики	2
	Канат	длина 270 см; диаметр 4 см	2
	Канат	длина 270см; диаметр 2 см	2
	«Змея»(из мягкого покрытия)	длина 350 см; ширина 6 см	
	Мягкий модуль	длина 150см;высота 12 см	1
	Беговая дорожка		1
	Диски	диаметр 27 см	10
	Деревянные корытца	длина 150 см; высота 13 см	3
	Деревянные конусы	длина 100 см; высота 12 см	3
	Кубики	высота 7см	14
	Коврики с шипами	25x25	40
	Кубики	высота 15 см	16
	Лабиринт (из 5 вертикальных труб)	длина трубы 200см; диаметр 7см	1
	Лабиринт мягкий (для пары)	Длина 200см, ширина 100см	2
	Веревки	Длина 500см	4
Для прыжков	Скакалка короткая	длина 200см	6
	Обручи	диаметр 76	8
	Обручи	диаметр 40 см	8
	Фитбол	диаметр 50 см	13
	Фитбол	диаметр 30 см	4
	Мягкий модуль	высота 25 см	2
	Труба (подвисная горизонтальная)	разновысотная	1
	Мячи набивные	масса 2 кг	4
	Гимнастический набор из 4 стоек: палки, подставки, обручи	разновысотные	1
	Мат гимнастический	разной длины; высота 5 см	4
	Степы	высота 17 см; ширина 23 см	4
	Батуты	высота 22см	2
	Мешочек с грузом большой	масса 300гр	20
Для катания,	Мячи	диаметр 18	25

бросания, ловли	Мячи	диаметр 12	25
	Мешочек с грузом малый	масса 150-200гр	25
	Кольцебросы		2
	Мишени	высота 90см, 120см,150 см	4
	Набивной мяч	масса 1 кг	4
	Стойки с обручами	диаметр 30см	4
	Мяч для метания мягкий	диаметр 6см	30
	Мяч массажный	диаметр 8см	10
	Кегли		21
Для ползания и лазанья	Стойки с обручами	диаметр 50см, 62,71см	4
	Конус -лабиринт	диаметр обруча 75 см; длина 300см	2
	Дуги	высота 35 см	4
	Гимнастическая скамейка	длина- 250см; ширина-25 см; высота- 21 см	2
	Наклонная доска	длина- 250 см;высота-25см	2
	Дорожки	Ширина 40см	7
	Коврики с ладошками	Длина 160см, ширина 62см	2
	Уголок спортивный	Из 7 предметов	1
	Стенка гимнастическая	4 пролета	1
	Труба(горизонтальная)	Разновысотная	1
	Домик		1
Для общеразвивающих упражнений	Степы		14
	Фитбол		17
	Мячи	Диаметр 18	25
	Мячи	Диаметр 12	25
	Скакалки	Длина 200см	20
	Обручи	Диаметр 50см	25
	Гири	Масса 200гр	40
	Гири	Масса 300гр	50
	Гимнастические палки	Длина 50см	25
	Веревки	Длина 35 см	50
	Индивидуальные коврики	Длина 135 см, ширина 62см	25
	Платочки	20x20	50
	Гири пластмассовые	Длина 11см, объем 3 см	45

8.Список использованной литературы

1. Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13; постановление от 15.05.2013г. № 26;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного общеобразовательного стандарта дошкольного образования» 1. Корепанова М.В., Соколова С.В.
- Образовательная программа «Детский сад 2100».М.: Баласс, 2012.
- 2. Шебеко В.Н. Занятия по физической культуре в детском саду: Обучение и творчество: Ст. дошк. возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – Мн.: Университетское, 2001.
- 3. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4 – 7 лет: Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
- 4. Вареник Е.Н., Корлыханова З.А., Китова Е.В. Физическое и речевое развитие дошкольников: Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- 5. Шарманова С.Б. Методические особенности использования общеразвивающих упражнений в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста: Учебно- методическое пособие. – Челябинск: УралГАФК, 2001.
- 6. Тарасова Т.А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для педагогов и руководителей дошкольных образовательных учреждений. – Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2004.
- 7. Голомидова С.Е. Физкультура. Нестандартные занятия. Младшая группа. –Волгоград: ИТД «Корифей». 2010.
- 8. Шарманова С.Б. «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие / Под ред. Федорова А.И. – Челябинск: УралГАФК, 1996.
- 9. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5 – 7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2005.
- 10. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Челябинск: УралГАФК, 2001.
- 11. Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2008.
- 12. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 13. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2 – 7 лет. – М.: Айрис-пресс, 2004.
- 14. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3 – 5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.
- 15. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.
- 16. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей – М.: Айрис- пресс, 2008.
- 17. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие. – Челябинск: УралГАФК, 1999.
- 18. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6 – 7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
- 19. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
- 20. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 21. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
- 22. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет. – Волгоград: Учитель, 2010.

23. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
24. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
25. Шарманова С.Б. «Любимые игрушки». Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / Под ред. Федорова А.И. – Челябинск: УралГАФК, 2001.
26. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
27. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. Пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
28. Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. Пособие. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
29. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет: Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
30. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду / Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2006.
31. Шарманова С.Б. Любимые игрушки. Сценарии физкультурных досугов для детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / Под ред. Федорова А.И. – Челябинск: УралГАФК, 2000.
32. Шарманова С.Б. «По дорогам бродит осень». Сценарии мероприятий активного отдыха для детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2003.
33. Алексеева Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
34. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. Старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000.
35. Шарманова С.Б. «Веселый Петрушка». Физкультурные досуги в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Челябинск: УралГАФК, 2002.
36. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. Для воспитателей дет. сада. – М.: Просвещение, 2000.
37. Симонович А., Горбунова Е., Шмидт Н, Малахова Т. Подвижные игры для детей: Опыт поколений. – СПб.: Речь; Образовательные проекты; М.: Сфера, 2009.
38. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
39. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5 – 7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
40. Фёдорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4 – 5 лет (Средняя группа). – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2017.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "БЕРЕЗКА" Г.СУРОВИКИНО
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ,** Титова Вера Николаевна, Заведующая

30.05.23 14:39 (MSK)

Сертификат 681A348CBF14D6AC08DE2F83BE32D668