

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 63 Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

С учетом мнения Совета родителей
Протокол от 30.08.2023 г. № 1



УТВЕРЖДЕНА
Заведующим ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Д.С. Бурцева
Приказ от 31.08.2023 г. № 166-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
по физическому развитию детей среднего
дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре
Иванов В.В.

Санкт-Петербург
2023 год

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	3
1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики особенностей группы.....	4
1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы	5
1.3. Мониторинг образовательной деятельности	5
II. Содержательный раздел.	6
2.1. Комплексно-тематическое планирование	6
2.2. Годовой план-график.....	8
2.3. Тематическая программа.....	10
2.4. Физкультурно- массовая работа.....	12
2.5. План взаимодействия с родителями	12
III. Организационный раздел	13
3.1. Режим двигательной активности.....	13
3.2. Требования к организации физического воспитания	13
3.3. Виды физкультурных занятий.....	13
3.4. Развивающая предметно- пространственная среда.	14
3.5. Программно-методическое обеспечение.....	16
IV. Приложения	17
4.1. Мониторинг физического развития дошкольников	17
4.2. Формы оздоровительных мероприятий в летний период.....	28

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию в средней группе разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №63 Невского района Санкт-Петербурга в части реализации образовательной области «Физическое развитие» в сфере «Физическая культура».

Рабочая программа по физическому развитию в средней группе основывается на принципах ФГОС с учетом требований к организации и содержанию различных видов двигательной деятельности дошкольников.

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.

Цель:

Создание оптимальных условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни. Обеспечение охраны здоровья детей и формирование основ культуры здоровья.

Задачи:

- Формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности и накопление двигательного опыта (овладение ОВД);
- Сохранять и укреплять здоровье детей, способствовать повышению умственной и физической работоспособности;
- Способствовать развитию физических качеств—скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;
- Способствовать формированию культурно-гигиенических навыков;
- Формировать начальные представления о здоровом образе жизни, способствовать овладению его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- Формировать навыки безопасного поведения;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, к активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- Поощрять развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, мотивировать способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В основе рабочей Программы лежат следующие принципы:

1. Поддержка разнообразия детства, для обогащения образовательного процесса с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.

3. Позитивная социализация ребенка предполагает освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

6. Сотрудничество Организации с семьей. Сотрудничество, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом Рабочей программы.

7. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса.

9. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики особенностей группы

Для формирования образовательных маршрутов воспитанников общеразвивающих групп по направлению образовательной области «Физическое развитие» учитываются следующие характеристики:

- гендерный состав группы (*мальчики/девочки*)
- группы здоровья

Для детей данной группы актуальны возрастные особенности детей 4-5 лет: Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесие. Развивается моторика. Движения становятся более совершенными. Способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять основные виды движений. Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья. Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять объект. Мышление протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием.

Внимание становится все более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания.

Развивается память ребенка, становится более произвольной.

Дети этого возраста отличаются многообразием выражения своих чувств, способны проявлять участие, сочувствие, сопереживание, используя средства интонационной речевой выразительности. Отмечается потребность в уважении, похвале, на замечания взрослых реагирует повышенной обидчивостью.

Эмоционально откликаются на музыкальное сопровождение занятий, стараются имитировать различные эмоциональные состояния людей, животных.

Следование правилам бывает неустойчивым – легко отвлекаются на то, что более интересно или «хорошо себя ведут» только в отношении наиболее значимых людей. Социальные нормы и правила поведения не осознаются, однако начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести», как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам в поведении другого, в своем собственном, эмоционально его переживают, что повышает возможность регулирования поведения.

Волевые процессы формируются, поведение ребенка зависит от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
7. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;
9. Подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2 м;
10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

1.3. Мониторинг образовательной деятельности

Рабочей Программой предусмотрена система педагогического мониторинга Ноткиной Н.А., Казминой Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста», с целью выявления уровня освоения детьми ОВД и развития физических качеств детей разных возрастов.

II. Содержательный раздел.

2.1. Комплексно-тематическое планирование

Тема	Развернутое содержание работы	Формы работы
Сентябрь, 1 -2 недели		
1.«День знаний».	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.	- Развлечение для детей «День знаний», - физкультурный досуг «Не зевай, урожай собирай!», П/и «Быстро по местам!», «Найди свой дом», «Найди себе пару». Игровые упражнения «Пройди по дорожке»
Сентябрь 3-4 недели – Октябрь 1-2 недели		
2. «Осень щедрая пришла, нам подарки принесла».	Расширять знания детей об осени с помощью игровых упражнений, эстафет, игр. Развивать умения энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх. Упражнять в прокатывании мяча.	Физкультурный досуг «Цветные автомобили», П/и «День и ночь», «Совушка», «У медведя во бору», «Перелет птиц», эстафеты «Бег по лужам», «Прокати тыкву». Игровые задания «Достань до предмета»
Октябрь 3 неделя.		
3. «Я в мире человек»	Расширять представления о здоровом образе жизни. Развивать умения детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Игровые задания «Пройди по мостику», «Вдоль дорожки», П/и «Цветные автомобили», «Самолеты»,
Октябрь - 4 неделя -Ноябрь - 1,2 недели		
4. «Мой город, моя страна».	Формировать умение находить свое место в шеренге. Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, в перебрасывании мяча через шнур.	Физкультурный досуг «Лесные приключения». Игровые задания «Кто быстрее допрыгает до своей кегли», «Мяч через шнур», «Быстро по местам», «С кочки на кочку».
Ноябрь 3-4 недели – Декабрь 1 неделя		
5. «Едем, плаваем, летаем».	Расширять представления о правилах дорожного движения, о правилах поведения в городе. Упражнять в ходьбе и беге, в колонне по одному и	п/и «Самолеты», «Веселые машинки», «Поезд», физкультурное занятие по теме «Дорожные правила».

	врассыпную, повторить лазание под «воротики», не касаясь руками пола	
Декабрь 2,3,4 недели		
6. «Скоро, скоро Новый год».	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, повторять упражнения в прыжках с продвижением вперед, в прокатывании мяча.	Физкультурный досуг «Как нам весело зимой». Игровые упражнения «Не попадись», «Точный пас», п/и «Кролики», «Новогодний паровозик».
Январь 2-4 недели – Февраль 1 неделя		
7. ««Здравствуй, Зимушка- Зима»	Расширять представления о здоровом образе жизни. Упражнять в бросках мяча о пол и ловле двумя руками, повторить ползание на четвереньках и на животе, развивать ловкость и силу.	Физкультурный досуг «Волшебные превращения», игровые задания «Брось-поймай», «Медвежата», п/и «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару».
Февраль 2,3 недели		
8. «День защитника Отечества».	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге, развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.	Физкультурный досуг «Отважные моряки». Игровые упражнения «Кузнечики», «Найди свою пару», П/и «Самолеты», игровые упражнения по станциям.
Февраль 4 неделя- Март 1 неделя		
9. «Мамин день»	Упражнять в перестроении в пары на месте, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами, при перебрасывании мяча друг другу.	Игровые упражнения «Найди пару», «Прокати и не задень», «Точный пас», П/и «Веселые снежинки»
Март 2, 3 недели		
10. Знакомство с народной культурой и традициями.	Упражнять в действиях по сигналу, повторить упражнения в равновесии.	Физкультурный досуг «Веселые эстафеты». П/и «День и ночь», «Раз, два, три – фигура замри!», «Точный пас», «Лошадки». П/и «Бездомный заяц», «Огуречик, огуречик»,
Март-3-4 недели - Апрель– 1-3 недели		
11. «Весна идет, весне дорогу»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Физкультурный досуг «Мой веселый звонкий мяч». П/и «Охотники и зайцы», игровые упражнения «Ловкие ребята», «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке».

Апрель 4 неделя – Май 1 неделя		
12. «День Победы»	Упражнять в равновесии, в прыжках с продвижением вперед, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Эстафеты «Полоса препятствия», «Мы- сильные, мы- ловкие», П/ и «Самолеты»
Май 4 неделя		
13. «Мы живем в Санкт - Петербурге».	Упражнять в ловле мяча двумя руками, в метании в цель, ползании по-пластунски под шнуром	Игровые упражнения «Точно бросай, смотри не зевай», «Проползи и не задень». П/и «Мяч капитану», «Мы - спасатели».
Май-2,3 недели – Июнь -1-4 недели		
14. «Здравствуй, Лето красное»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Физкультурный досуг «Поиграй с обручем» П/и «Ловишки», «Ловкие ребята», Эстафеты «Пронеси – не урони»

2.2. Годовой план-график

План-график 1 квартал

основные виды деятельности	сентябрь				октябрь				ноябрь				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ													
С предметами-					*	*	*	*					
Без предметов-	*	*	*	*									
В движении-									*	*	*	*	
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки			*	*			*	*	*	*	*	*	*
Метание-													
Катание-							*	*	*	*	*	*	*
Бросание-			*	*		*							
Ловля-			*	*		*							
Ползание-								*			*	*	
Лазание-											*	*	
Равновесие					*	*			*	*			
Подвижные игры:													
С бегом-			*	*				*	*	*		*	
С прыжками-					*	*	*			*	*		
С лазанием-						*	*			*	*		
С бросанием-				*		*	*						*
Внимание-			*	*	*			*	*	*			
Активный отдых:													
Физ-й досуг-		*				*				*			
День здоровья-									*				

Физ-й праздник-	*												
-----------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

План-график 2 квартал

основные виды деятельности	декабрь				январь				февраль				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ													
С предметами-	*	*	*	*									
Без предметов-					*	*	*	*					
В движении-									*	*	*	*	
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*		*	*			*	*			*	*	
Метание-			*			*					*		
Катание-			*			*					*		
Бросание-	*	*		*			*	*	*	*			*
Ловля-	*	*		*			*	*	*	*			*
Ползание-	*	*		*			*	*		*	*		*
Лазание-	*	*		*			*	*		*	*		*
Равновесие		*	*										*
Подвижные игры:													
С бегом-	*			*			*				*		
С прыжками-		*			*			*				*	
С лазанием-			*			*			*				*
С бросанием-			*			*			*				*
Внимание-	*	*		*	*		*	*		*	*		
Активный отдых:													
Физ-й досуг-		*				*				*			
День здоровья-								*					
Физ-й праздник-													

План-график 3 квартал

основные виды деятельности	март				апрель				май				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ													
С предметами-					*	*	*	*					
Без предметов-	*	*	*	*									
В движении-									*	*	*	*	
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*	*	*	*	*	*	*	*					
Метание-	*	*					*	*		*			
Катание-													
Бросание-	*	*					*	*		*			
Ловля-													
Ползание-		*	*		*			*	*				
Лазание-		*	*		*			*	*				
Равновесие					*	*			*	*			
Подвижные игры:													
С бегом-	*			*			*			*			

С прыжками-		*			*			*			*	
С лазанием-			*			*			*			*
С бросанием-			*			*			*			*
Внимание-	*	*		*	*		*	*		*	*	
Активный отдых:												
Физ-й досуг-		*				*				*		
День здоровья-							*					
Физ-й праздник-												*

2.3. Тематическая программа

Построение	<ol style="list-style-type: none"> 1.свободное 2.в рассыпную 3.в полукруг 4.в колонну по одному, по два (парами) 5.в круг
Перестроение	<ol style="list-style-type: none"> 1.из колонны по одному в колонну по парам 2.повороты налево, направо и кругом переступанием
Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> 1.в колонне со сменой ведущего 2.в разных направлениях 3.на пятках 4.на внешней стороне стопы 5.мелким и широким шагом 6.с разным положением рук 7.по кругу с переменной положением 8.приставным шагом в сторону, вперед, назад 9.в чередовании с другими движениями
Бег	<ol style="list-style-type: none"> 1.в колонне по одному и парами 2.в разных направлениях с ловлей и увертыванием 3.«змейкой», обегая поставленные в ряд предметы 4.с ускорением и замедлением темпа 5.со сменой ведущего 6.по узкой дорожке, между линиями 7.широкими шагами 8.в быстром темпе (расстояние 10-20 м.) 9.в медленном темпе (1-1,5 мин.) 10.40-60 м. в чередовании с ходьбой
Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1.подскоки вверх на месте: ноги вместе- ноги врозь, одна- вперед, другая – назад 2.подскоки на месте с поворотами: направо, налево 3.подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя 4.подскоки на месте- 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом) 5.вверх на двух ногах с 3-4 шагов 6.на 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м. 7.в длину с места (50-70 см.) 8.в длину последовательно через 4-6 линий 9.из круга в круг 10.в глубину с высоты 20-30 см. 11.последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см. 12.на месте на правой и левой ноге 13.прямой галоп 14.пытаться прыгать с короткой скакалкой

Катание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. друг другу с расстояния 1,5-2 м. 2. в ворота (ширина 40-50 см.) с расстояния 1,5-2 м. 3. с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м. 4. между предметами (длина дорожки 2-3 м.) 5. обруча в произвольном направлении
Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд) 2. о землю и ловить его 3. друг другу с расстояния 1-1,5 м. 4. двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.) 5. двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя 6. отбивание о землю двумя руками, стоя на месте 7. отбивание о землю одной рукой 8. о стену и ловля его (в индивидуальных играх) 9. ловля мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.
Метание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой 2. в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5-2 м. 3. вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)
Подлезание и лазание	<ol style="list-style-type: none"> 1. на четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м. 2. в сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см. 3. подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см., не касаясь руками пола 4. в обруч, приподнятый на 10 см от пола 5. на животе по скамейке, подтягиваясь руками 6. на четвереньках между предметами 7. на четвереньках по скамейке 8. по наклонной лестнице 9. по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг 10. по гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом
Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег 2. после бега по сигналу встать на скамейку 3. ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно 4. ходьба по доске (ширина 15 см.), лежащей на полу, с мешочком на ладони 5. ходьба по ребристой доске 6. ходьба по скамейке с носка, руки в стороны 7. перешагивание через предметы, лежащие на скамейке 8. перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см. 9. разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу 10. ходьба по наклонной доске вверх и вниз 11. кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в стороны) 12. ходьба по скамейке приставным шагом 13. стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед

2.4. Физкультурно- массовая работа

месяц	Физкультурные досуги
сентябрь	«Не зевай, урожай собирай!»
октябрь	«Цветные автомобили»
ноябрь	«Лесные приключения»
декабрь	«Как нам весело зимой!»
январь	«Волшебные превращения»
февраль	«Отважные моряки»
март	«Веселые эстафеты»
апрель	«Мой веселый ,звонкий мяч»
май	«Поиграй с обручем»

2.5. План взаимодействия с родителями

Месяц	Содержание
Сентябрь	Консультация для родителей: «Обувь для физкультурных занятий в детском саду».
Октябрь	Консультация для родителей на тему: «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»
Ноябрь	Консультация для родителей «Правильная осанка»
Декабрь	Совместные занятия спортом детей и родителей. Фотовыставка «Папа, мама и я – спортивная семья»
Январь	«Прогулки на лыжах»
Февраль	Физкультурные досуг к 23 февраля «Отважные моряки» (фотоотчет)
Март	Консультация «Вместе весело шагать»
Апрель	Консультация «Мяч в семье».
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане. Консультация: «Рекомендации для родителей по физическому развитию на период летних каникул».

III. Организационный раздел

3.1. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 20 мин.
	На улице	1 раз в неделю 20 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером 20 -25 мин.)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно (в зависимости от вида занятия)
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 45 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные игры	Ежедневно

3.2. Требования к организации физического воспитания

В средней возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации, укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

Средняя группа-20 мин.

Из них вводная часть: разминка – 2 мин.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра) - 15 мин.

Заключительная часть (игра малой подвижности) - 3 мин.

3.3. Виды физкультурных занятий.

Выделяется 6 основных видов организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждый из которых отражает свои цели и задачи.

- традиционный (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

—тренировочный (повторение и закрепление определенного материала),

—игровой (подвижные игры, игры-эстафеты),

—сюжетно-игровой (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

—с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, гимнастическая скамья, ТИСА.),

—по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навык в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

3.4. Развивающая предметно- пространственная среда.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня двигательной активности, помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доски гимнастические, доска с ребристой поверхностью, коврики гимнастические, скамейки, «островки», крупный конструктор, веревка канатная, следы.

Оборудование для метания/ катания, бросания, ловли: кольцоброс, набор кеглей, мячи разного диаметра, (малого, среднего, фитболы, массажные мячи), 2 стойки баскетбольные, мешочки с песком, клюшки, теннисные ракетки, обручи разного размера (средний, большой), сетка волейбольная.

Оборудование для прыжков: маты гимнастические, скакалки, подвесные мячи, мешочек с песком на веревке для игры «Удочка», «полоса препятствия»- резинка. набор модулей пластиковый. Ковер «Геометрик».

Оборудование для ползанья и лазанья: гимнастическая стенка, тоннели, набор модулей пластиковый.

Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия: гимнастические палки, веревочки- «косички», кубики пластмассовые, флажки 4-х цветов, ленты цветные атласные, гантели пластмассовые, кольца плоские, платочки.

месяц	Направления работы по оснащению развивающей среды
Сентябрь	1)Обновить разметку в спортивно зале. 2) Покрасить разметку беговой дорожки и классиков на асфальте; 3) Систематизировать методические материалы и пособия; 4) Обновить пособия для метания

Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> 1) Оформить стенд по физической культуре; 2) Обновить инвентарь и атрибуты для досугов и праздников; 3) Приобрести мячи большого размера; 4) Пополнить картотеку утренней гимнастики для детей среднего
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> 1) Приобрести платочки для общеразвивающих упражнений; 2) Пополнить картотеку игр народов мира; 3) Приобрести наглядные пособия
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> 1) Подготовить советы для родителей средних групп 2) Подготовить презентацию по зимним видам спорта. 3) Пополнить картотеку бодрящей гимнастики
Январь	<ul style="list-style-type: none"> 1) Пополнить фонотеку для утренней гимнастики 2) Пополнить картотеку пальчиковой гимнастики
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> 1) Пополнить картотеку спортивного оборудования; 2) Приобрести наглядные пособия и изготовить атрибуты для досуга ко Дню защитника Отечества; 3) Обновить маски для детей младшего и среднего возраста
Март	<ul style="list-style-type: none"> 1) Подготовить презентацию про мячи для средних, старших и подготовительных к школе групп; 2) Обновить информационный материал для родителей с рекомендациями
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> 1) Пополнить картотеку подвижных игр на улице для детей младшего и среднего возраста; 2) Пополнить картотеку подвижных игр “Речь с движением” для детей младшего дошкольного возраста;
Май	<ul style="list-style-type: none"> 1) Разметка спортплощадки; 2) Обновление и пополнение картотеки подвижных игр на улице для детей старших и подготовительных групп; 3) Подготовить презентацию по летним видам спорта. 4) Обновить инвентарь и атрибуты для аттракционов и эстафет
Июнь	<ul style="list-style-type: none"> 1) Приобрести воздушные шары и мячи; 2) Изготовить атрибуты для спортивного праздника; 3) Подготовить пособия и атрибуты для проведения игр на улице;

3.5. Программно-методическое обеспечение

1. Планы физкультурных занятий. 4-5 лет. С.Ю. Федорова, М.: Мозаика-синтез, 2021
2. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 лет). 2020
3. Т. Е. Харченко ФГОС. Бодрящая гимнастика для дошкольников. 2019
4. Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева ФГОС. Подвижные игры на прогулке. 2020
5. Е. Р. Железнова. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. 2013
6. Л.А. Соколова Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. 2018.
7. Л.Ю Кострыкина, Рыкова О. Г, Корнилова Т. Г. Малыши, физкульт-привет!2020
8. Т.А. Шорыгина. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. 2018
9. Н.Л. Иванова. Стихи с движениями. Пальчиковые игры для детей 1,5- 3 лет 2019
10. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». 2019

4.1. Мониторинг физического развития дошкольников

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Острота вопроса о качестве воспитания, развития детей дошкольного возраста продолжает сохраняться. Эффективное руководство, обеспечивающее качество, предусматривает привлечение и рациональное использование различных средств. Для этого нужно уметь планировать и оценивать свои действия, иметь в своем распоряжении достоверную и объективную информацию.

Возникает проблема получения качественной информации об уровне развития воспитанников в дошкольном образовательном учреждении по всем разделам программы и в частности по физическому развитию, поэтому возникла необходимость систематизировать работу в этом направлении.

В ГБДОУ №63 Невского района Санкт-Петербурга инструктор по физкультуре с целью выявления уровня освоения детьми ОВД и развития физических качеств детей разных возрастов использует систему педагогического мониторинга Ноткиной Н.А., Казьминой Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста», которая включает в себя:

- *скоростно-силовые качества*: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча или мешочка на дальность;
- *скорость*: бег на дистанции 10 м., «челночный бег» 3X10 м;
- *выносливость*: бег на дистанции 90, 120, 150м. (в зависимости от возраста детей);
- *ловкость*: бег зигзагом, прыжки через скакалку;
- *гибкость*: наклон туловища вперед на скамейке;
- *работа с мячом*: подбрасывание и ловля, отбивание мяча одной рукой на месте и в движении;

Используемые в работе тесты и методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) увидеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) использовать полученные данные в практической деятельности для корректировки направлений в работе.

Мониторинг проводится в течение нескольких дней 2 раза в год. Первичный – в конце сентября – начале октября, итоговый – в конце апреля – начале мая. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию вместе с воспитателем. Все данные мониторинга с помощью таблиц переводятся в баллы (от 1 до 5) и заносятся в диагностические карты по каждой возрастной группе отдельно, для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются "баллы" в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания обще групповых тенденций (в группах компенсирующей направленности для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета обще групповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или обще групповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру \ данной образовательной области. ***(Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)***

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей образовательной организации.

Критерии оценок:

5 (высокий уровень) - при выполнении теста ребенок самостоятельно без вмешательства взрослого действует в правильной последовательности.

4 (выше среднего) – ребенок выполняет тест с косвенной помощью взрослого, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.

3 (средний) – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки, с прямыми указаниями взрослого.

2 (низкий) - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки.

1 (очень низкий) – ребенок не делает попыток выполнить тест.

Использование данной системы мониторинга позволяет провести анализ развития физических качеств и основных видов движений как индивидуально, так и для всей группы в целом, и на основе анализа полученной информации определить уровень темпа прироста.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств:

Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из – за головы из и.п. стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<i>Оценочная таблица результатов броска набивного мяча (в см.)</i>						
<i>возраст</i>		<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
<i>Младшая (3-4 года)</i>	<i>М</i>	<	<i>100</i>	<i>110</i>	<i>120</i>	<
	<i>Д</i>	<	<i>80</i>	<i>90</i>	<i>100</i>	<
<i>Средняя (4-5 лет)</i>	<i>М</i>	<	<i>110</i>	<i>130</i>	<i>180</i>	<
	<i>Д</i>	<	<i>100</i>	<i>130</i>	<i>170</i>	<
<i>Старшая (5-6 лет)</i>	<i>М</i>	<	<i>150</i>	<i>200</i>	<i>220</i>	<
	<i>Д</i>	<	<i>140</i>	<i>170</i>	<i>200</i>	<
<i>Подготов. (6-7 лет)</i>	<i>М</i>	<	<i>200</i>	<i>220</i>	<i>250</i>	<
	<i>Д</i>	<	<i>175</i>	<i>220</i>	<i>250</i>	<

Подбрасывание, ловля, отбивание мяча.

Испытание проводится в зале. Дети в зависимости от возраста выполняют подбрасывание мяча вверх и вниз, с его последующей ловлей двумя руками, или отбивание мяча об пол 1 рукой. Считается количество бросков, выполненных без остановки.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<i>Оценочная таблица работы с мячом</i>						
<i>возраст</i>		<i>1 балл</i> <i>(ребёнок не может выполнить задание)</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
<i>Младшая (3-4 года)</i>	<i>М/Д</i>	<i>подбрасывание и ловля мяча</i>	<i>1-2</i>	<i>2-3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Средняя (4-5 лет)</i>	<i>М/Д</i>	<i>(отбивание мяча 1 рукой)</i>	<i>1-2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Старшая (5-6 лет)</i>	<i>М/Д</i>	<i>(отбивание мяча)</i>	<i>3-4</i>	<i>5-6</i>	<i>10</i>	<i>15</i>
<i>Подготов. (6- 7 лет)</i>	<i>М/Д</i>	<i>(ведение мяча)</i>	<i>Ошибки каждые 2-3 удара</i>	<i>Ошибки каждые 4-5 ударов</i>	<i>Ведение 10м с 1-2 ошибками</i>	<i>Ведение 10м -15м. без ошибок</i>

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, и в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<i>Оценочная таблица результатов прыжков в длину с места (в см.)</i>						
<i>возраст</i>		<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
<i>Младшая (3-4 года)</i>	<i>М</i>	<	20	40	70	<
	<i>Д</i>	<	20	40	60	<
<i>Средняя (4-5 лет)</i>	<i>М</i>	<	55	70	90	<
	<i>Д</i>	<	50	70	85	<
<i>Старшая (5-6 лет)</i>	<i>М</i>	<	70	80	100	<
	<i>Д</i>	<	65	80	90	<
<i>Подготов. (6-7 лет)</i>	<i>М</i>	<	90	100	120	<
	<i>Д</i>	<	90	100	110	<

Метание мяча (мешочка с песком) на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из и.п. стоя производит бросок мячом или мешочком с песком (200 гр.), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<i>Оценочная таблица результатов метания мяча в даль (в м.)</i>						
<i>возраст</i>		<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
<i>Младшая (3-4 года)</i>	<i>М</i>	<	1	2	5	<
	<i>Д</i>	<	1	2	2.5	<
<i>Средняя (4-5 лет)</i>	<i>М</i>	<	2	4	6.5	<
	<i>Д</i>	<	2	3	3.5	<

<i>Старшая (5-6 лет)</i>	<i>М</i>	<	4	5	9	<
	<i>Д</i>	<	3	4	5	<
<i>Подготов. (6-7 лет)</i>	<i>М</i>	<	5	7	12	<
	<i>Д</i>	<	4	5	6	<

Тесты по определению скорости:

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегаёт до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

<i>Оценочная таблица результатов челночного бега (в сек.)</i>						
<i>возраст</i>		<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
<i>Средняя (4-5 лет)</i>	<i>М</i>	<	10	9.4	9	8.8
	<i>Д</i>	<	11	10	9.7	9.1
<i>Старшая (5-6 лет)</i>	<i>М</i>	<	9.4	9	8.8	8.2
	<i>Д</i>	<	10	9.7	9.1	8.6
<i>Подготов. (6-7 лет)</i>	<i>М</i>	<	9.3	8.8	8.2	7.9
	<i>Д</i>	<	9.9	9.4	8.6	8.1

Тесты по определению ловкости:

Бег «зигзагом»

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между

мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков, сделанных без остановок.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Оценочная таблица результатов прыжков через скакалку						
<i>возраст</i>		<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
Старшая <i>(5-6 лет)</i>	<i>М</i>	<	1-2	4	6	<
	<i>Д</i>	<	1-3	7	10	<
Подготов. <i>(6-7 лет)</i>	<i>М</i>	<	4	6	10	<
	<i>Д</i>	<	6	10	15	<

Тесты по определению гибкости:

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке), или садится на пол, ноги вместе, колени касаются пола. Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Оценочная таблица результатов наклона вперед (в см.)						
<i>возраст</i>		<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
Младшая <i>(3-4 года)</i>	<i>М</i>	<	-5-1	0	+1-2	<
	<i>Д</i>	<	-5-1	0	+1-5	<
Средняя <i>(4-5 лет)</i>	<i>М</i>	<	-5-1	0	+1-3	<
	<i>Д</i>	<	-5-1	0	+1-6	<
Старшая <i>(5-6 лет)</i>	<i>М</i>	<	-5-1	0	+1-4	<
	<i>Д</i>	<	-5-1	0	+1-7	<

Подготов. (6-7 лет)	М	<	-5-1	0	+1-4	<
	Д	<	-5-1	0	+1-7	<

Тесты по определению выносливости:

Бег на дистанцию 90,120, 150 м. (в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м; (4.5 круга в зале=20м.)

6 лет - дистанция 120 м; (6 кругов в зале=20м.)

7 лет - дистанция 150 м; (7.5 кругов в зале=20м.)

Определение темпов прироста показателей

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым:

$$W = \frac{(V2 - V1)}{\frac{1}{2}(V1+V2)} * 100$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания

<i>Свыше 15</i>	<i>Отлично</i>	<i>За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений</i>
-----------------	----------------	--

Представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) увидеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности детского сада.

№	Ф И ребенка	Физические качества и основные виды движения детей средней группы « _____ » за 20__/20__ уч.год																							
		ОРУ		Ориентация, перестроения		Выносливость		Ловкость		Гибкость		Скорость		Мышечн. сила		Метание		Работа с мячом		Прыжки в длину		Прыжки в высоту		ОУФП	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1.																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
	Средний показатель																								
		Работа с группой, старание	Шеренга, колонна, круг	(90м.)	Полоса препятствий	Наклоны вперед на скамье	Челн.бег 3*10м. 12 сек	Набивной мяч 130см	6/4.5м.	Отбиван. 1 рукой 5 раз	80см.	5-10 см.	Темп роста = %												

Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Условия организации			Ответственные
	Место	Время	Время (мин.)	
Утренняя гимнастика	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	10	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Занятия по физической культуре	На воздухе	2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции	25	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Подвижные игры: сюжетные; несюжетные с элементами соревнований; дворовые; народные; с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	10-20	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики; ритмические движения; упражнения на внимание и координацию движения; упражнения в равновесии; упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения на формирование свода стопы	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	10	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Элементы видов спорта, спортивные упражнения: футбол; баскетбол; бадминтон	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	12	Инструктор по ФИЗО, воспитатели

Гимнастика пробуждения: гимнастика сюжетно-игрового характера «Сон ушел. Пора встать. Ножки, ручки всем размять»	Спальня	Ежедневно, после дневного сна	3-5	Воспитатели
Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; на формирование свода стопы; имитационного характера; сюжетные или игровые; с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца) на развитие мелкой моторики; на координацию движений; в равновесии	Спальня или групповое помещение с доступом свежего воздуха	Ежедневно после дневного сна	7-10	Воспитатели
Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой; солнечные и воздушные ванны; хождение босиком по «дорожкам здоровья» (после сна); мытье ног (ежедневно после прогулки); сон при открытых форточках	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	Медсестра, воспитатели помощники воспитателя

Коррекционная работа: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация	С учетом специфики коррекционн ой работы	2-3 раза в неделю	3-7	Воспитатели
Индивидуальные работы в режиме дня	С учетом специфики индивидуаль ной работы	Ежедневно	3 – 7	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Праздники, досуги, развлечения	На воздухе	1 раз в неделю	Не более 30	Инструктор по ФИЗО, муз. руководитель, воспитатели

Формы организации образовательной деятельности

Образовательные	Формы проведения
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры с правилами (в т.ч. народные), игровые упражнения, двигательные паузы, спортивные пробежки, соревнования и праздники, эстафеты, физкультурные минутки. - Оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, практические упражнения по освоению культурно-гигиенических навыков, тематические беседы и рассказы, компьютерные презентации и др.

Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Игровые ситуации, игры с правилами (дидактические, настольно-печатные, подвижные, словесные, народные, творческие игры (сюжетные, сюжетно-ролевые, театрализованные, конструктивные). - Познавательные рассказы и беседы (в т.ч. этические), речевые ситуации, составление рассказов и сказок, творческие пересказы, отгадывание загадок, ситуативные разговоры, речевые тренинги. - Индивидуальные поручения, дежурства, совместный (общий, коллективный) труд (в т.ч. в рамках практико-ориентированных проектов).
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Наблюдения, экскурсии, решение проблемных ситуаций, опыты, экспериментирование, коллекционирование, моделирование, познавательно-исследовательские проекты, дидактиче-
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы, речевые ситуации, составление рассказов и сказок, творческие пересказы, отгадывание загадок, словесные и настольно-печатные игры с правилами, ситуативные разговоры, сюжетные (в т.ч. режиссерские) игры, речевые тренинги. - Рассказывание, чтение, обсуждение, разучивание, инсценирование произведений, игры-драматизации, театрализованные игры, различные виды театра (теневого, бибабо, пальчиковый
Художественно- эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Мастерские детского творчества, выставки изобразительного искусства, вернисажи детского творчества, рассказы и беседы об искусстве, творческие проекты эстетического содержания. - Слушание и исполнение музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения, музыкальные игры и импровизации, инсценировки, драматизации, организация детского оркестра и др.

Календарно-тематическое планирование на летний период

Неделя	Тема недели	Мероприятия
Июнь		
1	1.06-3.06	«Неделя дружбы»
		Праздник «День защиты детей» Конкурс рисунка на асфальте «Дети и лето» Театрализация сказок о дружбе (настольный, пальчиковый театры) Изготовление поделок «Подарок другу» Беседы «Права и обязанности детей и взрослых»
2	6.06 - 10.06	«Неделя защиты природы»
		Досуговые мероприятия, праздник «День России» Рассматривание альбомов: «Животные», «Птицы», «Цветы», «красная книга России» Беседы о правилах поведения в природе, возле воды. Изготовление знаков «Береги природу». Рисование: «Лето в лесу» Опыты с песком и водой. Рассматривание альбомов и книг, презентации «Мой город: Санкт-Петербург»
3	14.06 - 17.06	«Неделя любимых игрушек»
		Досуговые мероприятия «Сказка в гости к нам пришла» Беседа «Моя любимая игрушка». Совместная продуктивная деятельность «Как изготовить игрушки из природных материалов» Рассматривание альбомов, иллюстраций «Народная игрушка», «Игрушки своими руками» (изготовление игрушек). Конкурс рисунков «Моя любимая игрушка». Подвижные, строительные, сюжетно-ролевые игры.
4	20.06 - 24.06	«Неделя спортивных игр»
		Спортивный праздник «Весёлые ребята» Рассматривание книг, альбомов, о спорте, спортсменах Чтение художественной литературы. Рисование «Спортивная эмблема группы». Выставка стенгазет «Мы со спортом дружим!»

			Подвижные, спортивные игры с мячом.
5	27.06 - 1.07	«Неделя цирка»	Музыкально-спортивный праздник «Цирк! Цирк! Цирк!» Игровые задания: «Канатоходцы», «Сбей кеглю», «С кочки на кочку», Подвижные игры «Фигуры», «Стоп», «Щенята и котята»
Июль			
6	4.07 - 8.07	«Неделя космоса»	Музыкально-спортивный праздник «Космические путешествия» Подвижные игры : «Ракеты», «Кто на чем поедет», «Летчики».
8	11.07 - 15.07	«Неделя доброты, вежливости и заботы»	Подвижные игры «Курочка и цыплята», «Ручеек», «Золотые ворота», Игровые задания: «Кто дальше бросит мяч?», «Шлепанки», «Охотники и утки».
7	18.07 - 22.07	«Неделя театра»	Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и зайцы», «Поезд», Игровые задания: «Подбей волан», «Точный пас», «Часы пробили ровно час..»
9	25.07 - 29.07	«Неделя воды»	Подвижные игры: «Море волнуется раз..», «Щука и караси», «Удочка».