

**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 30.08.2024 г. № 1

С учетом мнения Совета родителей  
Протокол от 30.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ детский сад № 63  
Невского района Санкт-Петербурга  
Д.С. Бурцева  
Приказ от 30.08.2024 г. № 145-ОД



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора по физической культуре  
по физическому развитию детей  
младшей группы (от 3 до 4 лет)  
на 2024-2025 учебный год**

Инструктор по физической культуре  
Иванов В.В.

Санкт-Петербург  
2024 год

## **Оглавление**

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	<b>3</b>
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 Рабочей программы.....	5
1.3. Мониторинг образовательной деятельности .....	5
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	<b>6</b>
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
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	<b>14</b>
3.1. Режим двигательной активности для детей 3-4 лет .....	14
3.2. Требования к организации физического воспитания.....	14
3.3. Виды физкультурных занятий .....	14
3.4. Развивающая предметно- пространственная среда.....	15
3.5. Программно-методическое обеспечение .....	16
<b>IV. ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>18</b>
4.1. Мониторинг физического развития дошкольников .....	18
4.2. Формы оздоровительных мероприятий в летний период.....	28

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре 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 инструктора по физической культуре 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.

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

9. 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 данного возраста актуальны следующие возрастные особенности:

Высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Дети осваивают основные движения, обнаруживая стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.) Начинают развиваться физические качества (скоростные, силовые, координация, гибкость, выносливость).

Внимание произвольно.

Память непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Сохраняют и воспроизводят ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий.

Мышление наглядно-действенное: решают задачи путем непосредственного действия с предметами.

Начинает развиваться воображение (прежде всего, в игре).

Дети проявляют любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к сверстникам. Способны к эмоциональной

отзывчивости - сопереживают, утешают, помогают сверстнику. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.

Поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативные, последствия их ребенок не представляет (свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему). Характерно стремление быть независимым от взрослого и действовать как взрослый, что может провоцировать небезопасные способы поведения.

Дети этого возраста усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам, но выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого, поэтому нередко обращаются с жалобой к взрослому. Выражено стремление к самостоятельной деятельности: любимым выражением является «я сам».

## **1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками Рабочей программы**

- Развита крупная и мелкая моторика; ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
- Сохранять правильное положение тела;
- Ходить, не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
- Бегать, не опуская головы;
- Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
- Подлезать под препятствие (высота 40 см), не касаясь руками пола;
- Лазать по гимнастической стенке приставным шагом
- Имеет начальные представления и соблюдает элементарные нормы здорового образа жизни.

## **1.3. Мониторинг образовательной деятельности.**

Рабочей Программой предусмотрена система педагогического мониторинга Ноткиной Н.А., Казьминой 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 (*приложение 1*)

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Комплексно-тематическое планирование

№	Тема	Задачи и содержание работы	Формы работы
1	2	3	4
<b>Сентябрь, 1-2 недели</b>			
1	«Здравствуй, детский сад». Правила поведения в физкультурном зале	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	- Развлечение для детей «Здравствуй, детский сад», П/и «Быстро в домик», «Найди свой домик», Игровое упражнение «Поровенькой дорожке» Детский инструктаж «Как себя вести в физкультурном зале»
<b>3-4 недели</b>			
2	«Осень щедрая пришла, нам подарки принесла», сезонные изменения	Упражнять детей в ходьбе и беге все группой в прямом направлении за инструктором по физкультуре, прыжках на двух ногах на месте.	Физкультурный досуг «Осенний», П/и «Пойдем в гости», «Бегите ко мне», «Солнышко и дождик», Игровое задание «Птички», п/и «Кот и воробышки»
<b>Октябрь, 1-2 недели</b>			
2	«Осень щедрая пришла, нам подарки принесла» До машинные животные и птицы.	Развивать умение действовать по сигналу инструктора физкультуры, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Физкультурный досуг «В гостях у светофора» П/и «Кот и воробышки», «Наседка и цыплята», «Быстро в домик», Игровое упражнение «Прокати и догони», «Мой веселый звонкий мяч».
<b>3-4 неделя</b>			
3	«Я и моя семья».	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, энергично отталкивать мяч при прокатывании вперед	П/и «Цветные машинки», Игровые задания «С кочки на кочку», «Прокати мяч». - прыжки из обруча в обруч,,
<b>Ноябрь, 1,2,3 недели</b>			
4	«Мой дом, мой город».	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Физкультурный досуг «Путешествие мышат» П/и «Зайка серый умывается», «Наседка и цыплята». «Цветные машинки». Игровые упражнения « Пойдем по мостику»,
<b>4 неделя</b>			

5	«Едем, плаваем, летаем» -транспорт	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, энергично отталкивать мяч при прокатывании вперед.	Физ.занятие «Путешественники» П/и «Поезд», «Ловкий шофер», «Цветные автомобили», игровые задания «Через болото», «Точный пас». «Твой кубик».
<b>Декабрь, 1 неделя</b>			
5	«Едем, плаваем, летаем»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Физкультурный досуг «Новогодний паровозик» П/и «Поезд», «Ловкий шофер», «Цветные автомобили», игровые задания «Через болото», «Точный пас». «Твой кубик».
<b>2,3,4 недели</b>			
6	«Скоро-скоро Новый год»	Расширять представления о Новом годе, как о веселом и добром празднике. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, прокатывании мяча между предметами	П/и «Снежинки – пушинки», «Снежная карусель», «Зайцы и лиса».
<b>Январь, 3-4 недели</b>			
7	«Здравствуй, Зимушка - Зима».	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	п/и «Кролики», «Снежная карусель», «Как на горке снег, снег...», «Вот сидит лохматый пес». Игровые упражнения «Пройди – не упади», «Из ямки в ямку»
<b>Февраль, 1 неделя</b>			
7	«Здравствуй, Зимушка - Зима».	Упражнять в ходьбе колонной по одному, прыжках из обруча в обруч, упражнять в прокатывании мяча друг другу Развивать умение действовать по сигналу.	Физкультурный досуг «Мы сильные – мы дружные», П/и «Снежинки- пушинки» Игровые задания «Ловко и быстро», «Пройди по дорожке», «Точный пас», « По ровненькой дорожке».
<b>2-3 недели</b>			
8	«День защитника Отечества» «военные» профессии	Осуществлять патриотическое воспитание. Разучить бросание мяча через шнур, упражнять в ползании под шнур, не касаясь руками пол.	П/и «Самолеты», Игровые упражнения «Снайперы», «Проползи и не задень»
<b>Февраль -4 неделя - Март- 1 неделя</b>			
9	«Мамин день» - помогаю маме	Знакомить с элементарными правилами дорожного движения. Развивать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве, упражнять в ходьбе и беге враспынную,	Физкультурный досуг «Путешественники», п/и «Найди свой цвет», «Поезд», «Автомобиль и воробышки».

<b>Март 2 -3недели</b>			
10	«Игрушки, народная игрушка»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, прокатывании мяча.	Игровые упражнения «Матрешки», «Передай игрушку», игры с мячом «Сбей кеглю», «Брось – поймай»
<b>Март 4 неделя- Апрель 1-4 недели</b>			
11	«Весна идет, весне дорогу»	Повторить прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре.	Физкультурный досуг «Подружись с мячом». П/и «Тишина у пруда...», «Кролики и сторож», «Лягушки», «Перелет птиц» Игровые упражнения «Через канавку», «Пройдем по мостику»
<b>Май, 1-3 недели</b>			
12	«Здравствуй, Лето красное!»	Упражнять в бросании мяча вверх и его ловлю двумя руками, ползании по гимнастической скамейке	Физкультурный досуг «Удивительные кегли». П/и «Мишка- лежебока», «Перелет птиц», «Лиса и зайцы», «Пас другу», «Брось- поймай».
<b>4 неделя</b>			
13	«Мой дом, мой город» - дом, улица, город	Повторить прыжки на двух ногах	П/и «Лягушки», «Наседка и цыплята», игровые упражнения «Перепрыгни через ручеек», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке».

## 2.2. Годовой план-график

### План-график 1 квартал

Основные виды деятельности	1 квартал												
	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			*			*			*			*
На внимание				*	*		*	*		*	*	
Активный отдых:												
Физ-й досуг	*				*				*			
День здоровья												
Физ-й праздник	*											

### План-график 2 квартал

Основные виды деятельности	2 квартал											
	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			*			*			*			*
На	*	*		*	*		*	*		*	*	

внимание												
Активный отдых:												
Физ-й досуг	*				*				*			
День здоровья												
Физ-й праздник							*					

### План-график 3 квартал

Основные виды деятельност и	3 квартал												
	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			*			*			*				*
На внимание	*	*		*	*		*	*		*	*		
Активный отдых:													
Физ-й досуг	*				*				*				
День здоровья													
Физ-й праздник											*		

### 2.3. Тематическая программа

<b>Основные виды движений</b>	<b>Выполнение</b>
<b>Построение</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное построение</li> <li>2. В рассыпную</li> <li>3. В колонну по одному и парами</li> <li>4. В шеренгу</li> <li>5. В круг</li> <li>6. В полукруг</li> </ol>
<b>Ходьба</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная в колонне</li> <li>2. Шеренгой с одной стороны зала на другую</li> <li>3. На носочках</li> <li>4. С высоким подниманием колен</li> <li>5. С выполнением заданий</li> <li>6. «змейкой»</li> <li>7. Приставным шагом вперед и назад</li> <li>8. В горку и сгорки</li> </ol>
<b>Бег</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В колонне</li> <li>2. По кругу, взявшись за руки, держась за веревку</li> <li>3. В разных направлениях</li> <li>4. С одной стороны зала на другую, расстояние 10-20 м.</li> <li>5. По прямой и по извилистой дорожке</li> <li>6. В чередовании с ходьбой</li> <li>7. Со сменой направления</li> <li>8. В быстром темпе (расстояние 10 м.)</li> <li>9. В медленном темпе (50-60 сек.)</li> </ol>
<b>Прыжки</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь)</li> <li>2. Вверх с касанием предмета рукой</li> <li>3. На двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м)</li> <li>4. В длину с места</li> <li>5. В плоский обруч, лежащий на полу</li> <li>6. В глубину (с высоты 15-20 см)</li> <li>7. Через предмет высотой 5-10 см.</li> <li>8. С ноги на ногу</li> </ol>
<b>Метание</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди (расстояние 1,5-2 м)</li> <li>2. В горизонтальную цель одной рукой</li> <li>3. Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой</li> <li>4. В вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м.</li> </ol>
<b>Катание</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя</li> <li>2. Мяча через ворота (ширина 50-60 см.) с расстояния 1-1,5 м.</li> </ol>
<b>Бросание</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мяча двумя руками от груди</li> <li>2. Двумя руками из-за головы</li> <li>3. Воспитателю с расстояния 1-1,5 м.</li> </ol>

	<p>4. Вверх и попытки ловить</p> <p>5. О землю и ловить</p> <p>6. Большого мяча двумя руками и через веревку</p> <p>7. Маленького мяча одной рукой через веревку</p>
<b>Ловля</b>	1. Мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5м.
<b>Ползание</b>	<p>1. На четвереньках по прямой на расстояние 4-6 м.</p> <p>2. «Змейкой» между расставленными предметами</p> <p>3. По доске, положенной на пол</p> <p>4. Под веревку, дугу высотой 40 см.</p> <p>5. По наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки</p> <p>6. На гимнастическую стенку и спзания с нее любым удобным способом</p> <p>7. По наклонной лестнице</p> <p>8. Через обруч, поставленный вертикально</p>
<b>Равновесие</b>	<p>1. Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см, длина 2,5-3 м)</p> <p>2. Остановка во время ходьбы, бега</p> <p>3. Ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см)</p> <p>4. Ходьба по извилистой дорожке</p> <p>5. Ходьба по наклонной доске (высота 20 см)</p> <p>6. По шнуру</p> <p>7. Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см.</p> <p>8. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>9. Стоя на месте, подняться на носки и стоять, сохраняя равновесие</p> <p>10. Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону</p>

## 2.4. Физкультурно-массовая работа

Месяц	Физкультурные досуги
сентябрь	«Осенний»
октябрь	«В гостях у светофора»
ноябрь	«Путешествие мышат»
декабрь	«Новогодний паровозик»
январь	«Веселые зайчата»
февраль	«Мы сильные – мы дружные»
март	«Путешественники»
апрель	«Подружись с мячом»
май	«Удивительные кегли»

## 2.5. План взаимодействия с родителями

<b>Месяц</b>	<b>Темы консультаций</b>	<b>Темы выступлений на родительских собраниях</b>	<b>Оформление наглядной информации</b>
Сентябрь	«Обувь для физкультурных занятий в детском саду».		консультация
<b>Октябрь</b>	Развитие движений у детей раннего возраста»		консультация
<b>Ноябрь</b>	«Зарядка-это весело!»		консультация
<b>Декабрь</b>	«Совместные занятия спортом детей и родителей».		«Папа, мама и я – спортивная семья!» Фотовыставка
<b>Январь</b>	«Зимние игры и забавы»		консультация
<b>Февраль</b>	Физкультурный досуг, посвященный 23 февраля «Мы сильные – мы дружные»		Фотоотчет на группе
<b>Март</b>	«Не мешайте детям лазать и ползать!»		консультация
<b>Апрель</b>	«Игры с мячом»		консультация
<b>Май</b>	Рекомендации по физическому развитию детей на период летних каникул.		Комплексы упражнений.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Режим двигательной активности для детей 3-4 лет

Формы работы	Виды занятий	Нагрузка
Физкультурные занятия	В помещении	<b>3 раза в неделю 15 мин</b>
	На улице	-
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	<b>Ежедневно 6-8 мин.</b>
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	<b>Ежедневно 2 раза (утром и вечером 15 -20 мин.)</b>
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	<b>3-5 ежедневно (в зависимости от вида занятия)</b>
Активный отдых	Физкультурный досуг	<b>1 раз в месяц 20мин.</b>
	Физкультурный праздник	-
	День здоровья	<b>1 раз в квартал</b>
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	<b>Ежедневно</b>
	Самостоятельные подвижные игры	<b>Ежедневно</b>

#### 3.2. Требования к организации физического воспитания

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в группах дошкольного возраста. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

Младшая группа- до 15 мин.

Из них вводная часть:

Разминка - 2 мин.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра) - 12 мин.

Заключительная часть (игра малой подвижности) - 1 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.

<b>месяц</b>	<b>Направления работы по оснащению развивающей среды</b>
<b>Сентябрь</b>	1) Обновить разметку в спортивно зале. 2) Покрасить разметку беговой дорожки и классиков на асфальте; 3) Систематизировать методические материалы и пособия; 4) Приобрести сетку для игры в пионербол
<b>Октябрь</b>	1) Оформить стенд по физической культуре; 2) Обновить инвентарь и атрибуты для досугов и праздников; 3) Приобрести мячи среднего размера; 4) Пополнить картотеку утренней гимнастики для детей младшего
<b>Ноябрь</b>	1) Изготовить платочки для общеразвивающих упражнений; 2) Пополнить картотеку игр народов мира; 3) Приобрести наглядные пособия по видам спорта
<b>Декабрь</b>	1) Подготовить советы для родителей младших групп; 2) Пополнить картотеку игр с мячом. 3) Приобрести и обновить атрибуты для аттракционов; 4) Пополнить картотеку бодрящей гимнастики
<b>Январь</b>	1) Пополнить фонотеку для досугов и праздников 2) Пополнить картотеку пальчиковой гимнастики 3) Изготовить атрибуты для спортивного праздника (старший возраст)
<b>Февраль</b>	Пополнить картотеку упражнений с мячом; Приобрести наглядные пособия и изготовить атрибуты для досуга ко Дню защитника Отечества; Обновить маски к подвижным играм для детей младшего и среднего
<b>Март</b>	Пополнить картотеку комплексов утренней гимнастики для детей старших и подготовительных к школе групп; Обновить информационный материал для родителей с рекомендациями
<b>Апрель</b>	Пополнить картотеку подвижных игр на улице для детей младшего и среднего возраста; Пополнить картотеку подвижных игр “Речь с движением” для детей младшего дошкольного возраста;
<b>Май</b>	1) Разметка спортплощадки; Обновление и пополнение картотеки подвижных игр на улице для детей старших и подготовительных групп; 3) Пополнение картотеки летних видов спорта; 4) Обновить инвентарь и атрибуты для аттракционов и эстафет
<b>Июнь</b>	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. 3-4 лет. С.Ю. Федорова, М.: Мозаика-синтез, 2021
2. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. 3-4 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.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» 3Х10 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.

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

#### ***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.

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

### ***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 1x2 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.

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

<b><i>Оценочная таблица результатов метания мяча в даль (в м.)</i></b>						
<b><i>возраст</i></b>		<b><i>1 балл</i></b>	<b><i>2 балла</i></b>	<b><i>3 балла</i></b>	<b><i>4 балла</i></b>	<b><i>5 баллов</i></b>
<b><i>Младшая (3-4 года)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	1	2	5	<
	<b><i>Д</i></b>	<	1	2	2.5	<
<b><i>Средняя (4-5 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	2	4	6.5	<
	<b><i>Д</i></b>	<	2	3	3.5	<
<b><i>Старшая</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	4	5	9	<

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

### 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 добежит 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.

<b><i>Оценочная таблица результатов челночного бега (в сек.)</i></b>						
<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>	<	<i>10</i>	<i>9.4</i>	<i>9</i>	<i>8.8</i>
	<i>Д</i>	<	<i>11</i>	<i>10</i>	<i>9.7</i>	<i>9.1</i>
<i>Старшая (5-6 лет)</i>	<i>М</i>	<	<i>9.4</i>	<i>9</i>	<i>8.8</i>	<i>8.2</i>
	<i>Д</i>	<	<i>10</i>	<i>9.7</i>	<i>9.1</i>	<i>8.6</i>
<i>Подготов. (6-7 лет)</i>	<i>М</i>	<	<i>9.3</i>	<i>8.8</i>	<i>8.2</i>	<i>7.9</i>
	<i>Д</i>	<	<i>9.9</i>	<i>9.4</i>	<i>8.6</i>	<i>8.1</i>

### 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.

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

### **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.

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

### **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**

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

<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 младшей группы «_____» за 20__/20__ уч.год																							
		ОРУ		Ориентация, перестроения		Выносливость		Ловкость		Гибкость		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		
1.												-													
2												-													
3												-													
4												-													
5												-													
6												-													
7												-													
8												-													
9												-													
10												-													
11												-													
12												-													
	Средний показатель											-													
		Участие, старание		По ориентирам		Легкий бег		Полоса препятствий		Наклоны сидя на полу		Набивной мяч 100 см		4/3.5м.		Бросание и ловля 2 рук. 5 раз		65см		3-5 см.		Темп роста = %			

## 4.2. 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	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	10	Инструктор по ФИЗО, воспитатели

осанки; упражнения на формирование свода стопы				
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 вставать. 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

<p>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</p>	<p>С учетом специфики закаливающего мероприятия</p>	<p>По плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия</p>	<p>По усмотрению медицинских работников</p>	<p>Медсестра, воспитатели помощники воспитателя</p>
<p>Коррекционная работа: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация</p>	<p>С учетом специфики коррекционной работы</p>	<p>2-3 раза в неделю</p>	<p>3-7</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Индивидуальные работы в режиме дня</p>	<p>С учетом специфики индивидуальной работы</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>3 – 7</p>	<p>Инструктор по ФИЗО, воспитатели</p>
<p>Праздники, досуги, развлечения</p>	<p>На воздухе</p>	<p>1 раз в неделю</p>	<p>Не более 30</p>	<p>Инструктор по ФИЗО, муз. руководитель, воспитатели</p>

## Формы организации образовательной деятельности

<i>Образовательные</i>	<i>Формы проведения</i>
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры с правилами (в т.ч. народные), игровые упражнения, двигательные паузы, спортивные пробежки, соревнования и праздники, эстафеты, физкультурные минутки.</li> <li>- Оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, практические упражнения по освоению культурно-гигиенических навыков, тематические</li> </ul>
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые ситуации, игры с правилами (дидактические, настольно-печатные, подвижные, словесные, народные, творческие игры (сюжетные, сюжетно-ролевые, театрализованные, конструктивные).</li> <li>- Познавательные рассказы и беседы (в т.ч. этические), речевые ситуации, составление рассказов и сказок, творческие пересказы, отгадывание загадок, ситуативные разговоры, речевые тренинги.</li> <li>- Индивидуальные поручения, дежурства, совместный (общий, коллективный) труд (в т.ч. в рамках практико-ориентированных проектов).</li> <li>- Анализ проблемных ситуаций, игровые ситуации по формированию культуры</li> </ul>
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдения, экскурсии, решение проблемных ситуаций, опыты, экспериментирование, коллекционирование, моделирование, познавательно-исследовательские проекты,</li> </ul>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Рассказывание, чтение, обсуждение, разучивание, инсценирование произведений, игры-драматизации, театрализованные игры, различные виды театра (теневого, бибабо,</li> </ul>
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мастерские детского творчества, выставки изобразительного искусства, вернисажи детского творчества, рассказы и беседы об искусстве, творческие проекты эстетического содержания.</li> <li>- Слушание и исполнение музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения, музыкальные игры и импровизации, инсценировки, драматизации, организация детского</li> </ul>

### Календарно-тематическое планирование на летний период

Неделя	Тема недели	Мероприятия
<b>Июнь</b>		
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»
<b>Июль</b>			
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», «У дочка».