Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развитие ребенка – детский сад №31 «Крепыш».

Принято на заседании
Педагогического совета
« 13 » октября 2016г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«ЦРР детский сад № 31 «Крепыш»
Садыхова В.А.
« 13 » октября 2016г.

Рабочая программа
образовательной деятельности
общеразвивающей направленности
по физической культуре
(образовательная область «Физическое развитие»)
на 2016 – 2017 учебный год
(для детей 2-7 лет)

Составил:
инструктор по физической культуре
Кожевина Е.М, без категории

г. Инта
2016г.

Содержание:

1. Целевой раздел:

Пояснительная записка

1.1.Основные цели и задачи

1.2. Принципы и подходы в организации образовательной деятельности

1.3. Содержание психолого-педагогической работы

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

1.5. Целевые ориентиры освоение программы

2. Содержательный раздел.

2.1. Учебный план Пояснительная записка к учебному плану (для детей от 2 до 7года жизни)

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие»

2.3. Комплексно-тематическое планирование по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы

2.5. Работа с родителями

3. Организационный раздел.

3.1. Режим дня, структура НОД (расписание занятий)

3.2. Организация двигательного режима пребывания детей

3.3. Оформление предметно-пространственной среды.

3.3. Организация развивающей предметно – пространственной среды

3.4. Материально-техническое и методическое обеспечение программы.

Приложение 1. Комплекс утренней гимнастики для детей 3-4 лет.

Приложение 2. Комплекс утренней гимнастики для детей 4- 5 лет.

Приложение 3. Комплекс утренней гимнастики для детей 6 -7лет.

Приложение5. Система мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы

Приложение 6 Комплексно – тематическое планирование.

1.Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «ЦРР- детский сад №31 «Крепыш» разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2015 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягки е прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, п ри формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

• Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

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

• постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

• Устав учреждения.

• Конституция Российской Федерации.
• Конвенция о правах ребенка (1989 г.).

1.1. Основные цель и задачи

Цель - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Для достижения цели программы первостепенное значение имеют:

Задачи рабочей программы:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам.
- Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка
- Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса.
- Вариативность использования образовательного материала, позволяющего развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребёнка.
- Уважительное отношение к результатам детского творчества.
- Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- Единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи.
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.2. Принципы и подходы в организации образовательной деятельности

1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и само ценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;

3) уважение личности ребенка;

4) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры

В программе учитываются:

1) индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;

2) возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

1.3. Содержание психолого-педагогической работы

Рабочая программа подразделяет детей младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группы, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от _2_ до _7_ лет с учётом их возрастных и индивидуальных.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Вторая группа раннего возраста

В раннем возрасте происходит интенсивное физическое развитие детей, формирование функциональных систем детского организма. В этот период увеличивается рост и вес ребенка, меняются пропорции его внутренних органов: растет грудная клетка, развиваются легкие, опускается и становится более крепкой диафрагма, увеличивается сердце. Совершенствуется работа дыхательной системы (увеличивается ее объем), органов пищеварения (они приобретают способность переваривать самую разнообразную пищу). Укрепляется иммунная система, при сохранении высокой ранимости организма ребенка по отношению к различным заболеваниям, постепенно растет сопротивляемость инфекциям, неблагоприятным условиям внешней среды. На протяжении второго-третьего года жизни в связи с интенсивным развитием активных движений развиваются скелет и мускулатура малышей. На втором году жизни ребенка заметно меняются пропорции его тела: увеличивается длина рук и ног, объем груди становится больше объема головы.

Нервные процессы в организме ребёнка раннего возраста отличаются слабостью и малоподвижностью. Низкий предел работоспособности нервных клеток коры головного мозга, особенно на втором году жизни малыша, приводят к его быстрому утомлению.

Большое значение для совершенствования речевого центра и артикуляционного аппарата имеет развитие мелкой моторики: движений кистей и пальцев рук, которые оказывают непосредственное стимулирующее действие на двигательный анализатор. Навыки ходьбы совершенствуются быстро. К полутора годам ребёнок уже умеет не только ходить, но и приседать, поворачиваться, пятиться, перешагивать через невысокое препятствие, всё лучше координировать свою двигательную активность.

На протяжении раннего возраста происходят качественные преобразования в личности ребёнка, которые выражаются в изменении отношения к предметному миру, окружающим людям и к самому себе. Изменение отношения ребёнка к предметному миру связано с развитием его ведущей деятельности. Под влиянием взрослого ребёнок все чаще обращает внимание на результат своих действий, начинает стремиться к достижению правильного результата.

В поведении ребёнка стремительно нарастает тенденция к самостоятельности, всё ярче проявляется желание действовать независимо от взрослых. К концу раннего возраста эта тенденция находит своё выражение в словах «Я сам». Во взаимоотношениях со взрослыми ярко проявляется стремление малыша получить оценку своей деятельности. Поскольку к трем годам для детей становится значимой результативная сторона деятельности, то фиксация их успехов взрослым начинает выступать в качестве необходимого элемента её выполнения. На третьем году формируется поло-ролевая идентификация: у ребёнка складывается представление о себе как о мальчике или девочке.

Младшая группа

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях.

Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит».

Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет и т.д. Все это создает
благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.
При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу
формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не
разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному
упражнению (движению) требует от ребёнка определённой готовности, поэтому оно сводится к игре.
Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребёнку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои
подражательные способности. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в
которых ребёнок подготавливается к более сложным подвижным играм.

Средняя группа

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей
происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом
фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлением детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного
образа двигательного действия. Формируется обобщенные представления о возможностях основного движения
для включения его в различные виды деятельности.
Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим
видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии
выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге,
пытается осваивать более сложные движения.
У детей 4-5 лет закрепляется умения и навыки плавания, приобретённые на занятиях в младшей группе.
Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70 см. без поддержки взрослого. Детей среднего
возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде.

Особенно важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и

понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно
овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей
среднего возраста образное.
Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и
дисциплинированности.
В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры

Старшая группа

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.
Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения
рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении плаванию: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводящих упражнений, в том числе и на суше. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняется на суше, а затем переносятся в воду.

Дети продолжают разучивать скольжение на груди и на спине. В этом возрасте дети обращают больше
внимания на качество движения рук и ног при плавании.

Подготовительная к школе группа

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической

работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

В обучении детей плаванию ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные игры в воде, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные
задания.

1.5. Целевые ориентиры освоения Программы

Вторая группа раннего возраста

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

- Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровь

2. Содержательный раздел

Обязательная часть обеспечивает выполнение основной общеобразовательной программы дошкольного образования **«От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой**.

В середине учебного года (январь) для дошкольников организуются недельные каникулы, во время которых проводят занятия только оздоровительного цикла. (Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ гл.4 ст.34 п.11.)

В дни каникул и в летний период учебные занятия не проводятся. Организуются спортивные праздники, развлечения, а также увеличивается продолжительность прогулок.

Обучение заканчивается в мае. К этому времени дети овладевают знаниями, умениями и навыками согласно Основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

2.1.Учебный план

Пояснительная записка к учебному плану
(для детей от 2 до 7года жизни)

Реализация рабочей программы осуществляется на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения

до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (М: Москва Мозаика-Синтез 2015г.);

Образовательная деятельность по физической культуре проводятся 2 раза в неделю во второй группе раннего возраста , 3 раза в неделю в дошкольных группах в утренний и вечерний отрезок времени.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки (непрерывной образовательной деятельности):

продолжительность непрерывной образовательной деятельности –
не более 10 минут в группах раннего возраста, не более в младшей группе 15мин., в средней группе - 20 мин., в старшей группе - 25 мин., в подготовительной к школе группе - 30 мин (п.11.10. СанПиН 2.4.1. 3049-13). Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 мин (п.11.11.СанПиН 2.4.1.3049-13).

Учебный план
реализации основной образовательной программы
дошкольного образовательного учреждения

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	**Периодичность**				
	Вторая группа раннего возраста	**Вторая младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
Физическая культура	2 раза в неделю: 1в зале, 1в бассейне (10 мин)	3 раза в неделю: 2занятия в зале, 1в бассейне (15 мин)	3 раза в неделю: 2 занятия в зале, 1в бассейне (20 мин)	3 раза в неделю: занятие в зале, в бассейне, на свежем воздухе (25 мин)	3 раза в неделю: занятие в зале, в бассейне, на свежем воздухе (30 мин)
итого	20 мин	30 мин	60 мин	75 мин	90 мин

Это помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов (глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья .

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заним аться физкультурой и спортом.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

«Физическое развитие» 2 – 3 лет

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща,

придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

«Физическое развитие» 3 – 4 лет

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

«Физическое развитие» 4 – 5 лет

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать

легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение
поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации
знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

« Физическое развитие» 5 – 6 лет

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
Учить спортивным играм и упражнениям

« Физическое развитие» 6 – 7 лет

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.3. Комплексно-тематическое планирование по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Комплексно-тематическое планирование по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» представлено в приложении.

2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непрерывная образовательная деятельность	**образовательная деятельность в режимных моментах**		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - на улице. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения.	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Упражнения: - корригирующие -классические.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

2.5. Работа с родителями

Родители понимают, что для нормального роста, развития и крепкого роста ребенка необходимы движения. Поддерживать активное положительное отношение образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять здоровое детей.

В работе по физическому воспитанию, организованную с семьями воспитанников, я использую разнообразные формы и методы.

Свою работу с родителями я начинаю с участия в родительских собраниях. Это форма работы позволяет лично познакомиться с родителями воспитанников,

Также провожу консультации и вывешиваю папки-передвижки в приемных групп с рекомендациями, информацией и многое другое. Конечно, невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, праздников и веселых соревнований. Когда участвуют родители - это праздник вдвойне. Проводятся открытые занятия, где дети демонстрируют, чему научились за год. Родители наблюдают за детьми на занятии, что дает возможность увидеть результаты воспитательно – образовательного процесса, осознать особенности личности ребенка и его индивидуальность.

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультации:		
1.1	Тема: «Физическое развитие ребёнка: с чего начать?» Тема: «Как закаливать организм ребенка.» Тема: «Воспитаем детей здоровыми ». Тема: «Зимние забавы» Тема: «Ведение здорового образа жизни» Тема: «Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников» Тема: «Режим дня, закаливание ребёнка в выходные»	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март	Кожевина Е.М.
2	**Папки-передвижки:**		
	Тема: «Профилактика ОРВИ» Тема: «Игровой закаливающий массаж» Тема: «Профилактика плоскостопия»	Октябрь Ноябрь Февраль	. Кожевина Е.М

3	Индивидуальные консультации	В течение года	. Кожевина Е.М
4	Участие в родительских собраний.	В течение года	. Кожевина Е.М

3. Организационный раздел.

3.1. Структура НОД (непрерывной образовательной деятельности)

Недели	**Название групп**	**Время проведения**	**Место проведения**
понедельник	«Гномики» «Пчелки» «Муравейник» «Ягодки» «Улыбка» «Почемучки» (веч.)	8.40 – 9.20 9.30 – 09.45 9.55 – 10.10 10.20 – 11.10 11.20 – 12.20 15.30 – 16.30	зал+ басс. зал зал плав. плав плав.
вторник	"Радуга" «Ягодки» «Звезды» «Улыбка» «Любознайки» «Сказка» (вечер) «Почемучки» (вечер)	8.40 - 9.20 9.30 – 9.45 9.55 – 10.10 10.30 – 10.55 11.10 – 12.10 15.25 – 16.25 16.35 – 17.05	зал+ басс. зал зал плав. плав. плав. зал
среда	"Пчелки" «Муравьи» «Сказка» «Почемучки» «Звезды» (вечер) «Почемучки» (вечер)	9.00 - 9.15 9.25 – 9.45 9.55 – 10.25 11.40 – 12.10 15.25 – 16.25 16.35 – 17.05	зал зал зал улица плав. зал
четверг	«Радуга» «Ягодки» «Звездочки» «Пчелки» «Муравьи»	8.40 – 8.50 9.00 – 9.15 9.35 – 9.55 10.20 – 11.20 11.20 – 12.10	зал зал зал плав. плав.
пятница	«Гномики» «Улыбка» «Любознайки» «Сказка»	9.00 – 9.10 9.45 – 10.10 10.30 – 10.55 11.10 – 11.40	зал зал ул. ул.

3.2. Организация двигательного режима пребывания детей

Объём образовательной нагрузки (как непрерывной образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Двигательная активность детей в течение недели.

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	итого
2-3 лет	2-10 мин в день	5-6 мин.	5-10 мин в день	26 мин
3-4 года	3-15 мин в день	6-7 мин в день	5-15 мин в день	37 мин
4-5 лет	3-20 мин в день	7-8 мин в день	5-15 мин в день	43 мин
5-6 лет	3-25 мин в день	10 мин в день	5-20 мин в день	55 мин
6-7 лет	3-30 мин в день	10 мин в день	5-25 мин в день	65 мин

3.3. Организация развивающей предметно – пространственной среды

Физическое направление развития детей (группа раннего развития)	Центр физического развития	Мячи, кегли, дорожки, ленты, листочки, мешочки с песком, погремушки, сюжетные игрушки, куклы, плоскостные дорожки

Физическое направление развития детей (младшая группа)	Центр физического развития	Мячи, кегли, дорожки, ленты, кольцеброс, мешочки с песком, кубики, сюжетные маски для подвижных игр, дуги, гимнастические скамейки
Физическое направление развития детей (средняя группа)	Центр физического развития	Мячи, кегли, ленточки, султанчики, короткие шнуры, кольцебросы, скакалки, обручи, мячи для метания, дартс, дуги, гимнастические скамейки,альбомы («Спорт. Виды спорта. Спортивный инвентарь»)
Физическое направление развития детей (средняя группа)	Центр физического развития	Мячи разного размера, кубики, кегли, кольцебросы, скакалки, обручи, мячи для метания, дартс, альбомы («Спорт.Виды спорта»...), сюжетные маски, дуги, шведская стена, гимнастические скамейки, ленточки, короткие шнуры, гимнастические палки
Физическое направление развития детей (подготовительная к школе группа)	Центр физического развития	Мячи, кегли, кубики, кольцебросы, скакалки, обручи, мячи разного размера, мешочки для метания, дартс, альбомы («Спорт. виды спорта»...), сюжетные маски, скакалки, короткие шнуры, ленточки, дуги, шведская стена, гимнастические скамейки, набивные мячи, бруски

3.4. Материально-техническое и методическое обеспечение программы.
Основная литература:
С.А. Лайзане « Физическая культура для малышей»./ 1973г.
Л.И Пензулаева «Физическое развитие в детском саду» для занятия с детьми 3 – 4 лет вторая младшая группа./ 2014г.
Л.И Пензулаева «Физическое развитие в детском саду» для занятия с детьми 4 - 5 лет средняя группа./ 2014г.
Л.И Пензулаева «Физическое развитие в детском саду» для занятия с детьми 5 - 6 лет старшая группа./2014г.
Л.И Пензулаева «Физическое развитие в детском саду» для занятия с детьми 6 – 7т лет подготовительная к школе группа./2014г.
В.Г. Фролов, Г.П. Юрно физкультурные занятия на улице « С детьми дошкольного возраста»./1983г.
Дополнительная литература:
Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко « Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет»/ 2012г.
Е.И Подольская «Физическое развитие детей 2 -7 лет». Сюжетно – ролевые занятия./ 2012г.
М. Ю. Картушино «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 -6 лет.»/ 2012г.
Э.И. Адашкявичене « Баскетбол для дошкольников»./ 1983г.
Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова « Физическое развитие 5 – 7 лет.»/2009г.
П.П .Буцинская,В.И. Васюкова, Г.П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду»./1990 г.
Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фуршина
А. П. Щербак « Физическое развитие детей в детском саду 5 -7 лет»/ 2009г.
Е.В. Сулим « Зимние занятия по физкультуре с детьми 5 -7 лет»./2011г.
Н.Н. Ермак «Физкультурные занятия в детском саду: творческая работа для дошколят»./2004г.
Е.И. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 -7 лет»./ 2012г.

Приложение 1
Комплекс утренней гимнастики
Для детей 3-4 лет.
Сентябрь. Комплекс № 1. Без предмета
№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 Игра «Идите ко мне» - ходьба группой в одном направлении.
Легкий бег врассыпную – полетели как воробышки

Построение в круг с помощью воспитателя
2 мин.
2 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. После слов «Где же
ваши руки» Дети вытягивают руки вперед и говорят: «Вот наши руки».
5 раз
3 И.п. Стать прямо ноги слегка расставить, руки за спиной. На слова воспитателя «Спрятали ножки» - дети приседают, руками обхватывают ноги. После слов : «Где ваши ноги» - дети выпрямляются, топают ногами на месте, говорят «Вот наши ноги»
5 раз
4 И.п. И.п. Стать прямо ноги слегка расставить, руки на поясе. Непрерывные полуприседания на слегка согнутых ногах (6 раз)
5 Легкий бег на носочках. Ходьба стайкой за воспитателем вокруг зала.
(2 мин.)

Сентябрь. Комплекс № 2. Без предмета
№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 Ходьба стайкой в одном направлении, за воспитателем
Легкий бег врассыпную – «Птички летят»
Построение в круг с помощью воспитателя
2 мин. 2 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. «Птички
машут крыльями» - поднять руки в стороны до уровня плеч, опустить, сказать:
«Чик – чирик»
6 раз
3 И.п. Сесть на пол, ноги скрестить, руки на поясе. Повернуться вправо (влево),
вернуться в исходное положение.
6 раз
4 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Птицы клюют» .
Наклониться вперед- вниз и постучать пальцами по коленям, сказать «Клюю, клюю», вернуться в исходное положение
5-6 раз
5 И.п. Наклониться вперед- вниз и постучать пальцами по коленям, сказать «Клю- клю», вернуться в исходное положение
5 - 6 раз
6 И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены. «Птички прыгают» - прыгать
легко на двух ногах .Птички летают – бегать в свободном направлении.
Ходьба стайкой за воспитателем. (2 мин.)
Октябрь Комплекс № 3. Без предмета

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 Построение врассыпную. Ходьба и бег стайкой. Построение в круг 2 мин.
«Веселые руки» И.п.Ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять ладони вперед, повертеть ладонями, опустить.

2 «Веселые ноги» И.п. сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться
вперед, дотронуться до носков. Выпрямиться. (5 раз)
3 «Веселые ноги» И.п.сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться
вперед. (6 раз)
4 «Барабанчики» И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Стучать стопами по полу (5 – 6раз).
Бег стайкой за воспитателем, ходьба стайкой

Октябрь Комплекс № 4. С флажками

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по зрительным ориентирам. Ходьба на носках. Бег в колонне друг за другом. Ходьба, дети берут флажки.
2 мин.
2 « Переложи флажок»И.п.Ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить руки вниз. (6 раз)
3 «Постучи флажком» И.п. сидя на полу, ноги в стороны, руки с флажком перед
собой. Наклониться вперед. Постучать флажками по носочкам, сказать тук – тук, выпрямиться (6 раз)
4 «Положи флажок»И.п.Ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться. Присесть, взять флажок, выпрямиться . (3 раза)
5 «Прыжки с флажком» Прыгать на двух ногах, махая флажком , вверх, вниз. Ходьба с флажком.

Ноябрь Комплекс № 5. «Музыкальные игрушки»

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место, по сигналу. Ходьба по кругу, остановиться и повернуться лицом в круг
. 2 «Погремушки» И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Руки сжать в кулаки, поднятие их вверх (6 раз)
3 «Барабан» И.п.Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать указательным пальцем по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. (6 раз)
4 «Дудочка» И.п.ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту и сказать «ду-ду – ду». Встать на полную ступню,

опустить руки (5 раз)
5 Перестроение из круга, ходьба друг за другом. Бег друг за другом. «Потягушечки» - упражнение на восстановление дыхания. (6раз)

Ноябрь. Комплекс №6. « С погремушками».

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1 Построение и ходьба друг за другом с остановками на сигнал «Стоп». Бег друг за другом. Дать каждому ребенку по 2 погремушки (2 мин.)
2 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Качание рук вперед-назад.(6 раз)
3 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. На слова воспитателя:
«Покажите погремушки» - дети вытягивают руки вперед – в стороны, говорят: «Вот». На слова воспитателя ! Спрячем погремушки» - прячут погремушки за спину» .(6 раз)
4 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Присесть, постучать погремушкой о пол, сказать «Тук-тук», выпрямиться.(6 раз)
5 И.п. Стать прямо, ноги слегка расставлены. Подпрыгивание на месте на двух ногах, трясти погремушками. (5 - 6 раз)
6 Легкий бег. Упражнение на восстановление дыхания. (1 мин.)

Декабрь. Комплекс №7. Без предметов

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне, держась за веревочку. Бег в колонне, держась за веревочку. (2 мин.)
2. «Погреем руки» И.п. Ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп», опустить вниз. (6 раз)
3. «Погреем ноги» И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «Хлоп», выпрямиться. (6 раз)
4. «Снежки» И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклонится вперед-вниз, сгибая колени, сказать «Бом», вернуться в исходное положение. (5 раз)
5. Подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении
Упражнение «Потягушки» на восстановление дыхания. (1,5 мин.)

Декабрь. Комплекс №8. С мячом

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1. Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне. Бег в колонне со сменой направления «За красным и синим флажком».Ходьба, дети берут мячи. (2 мин.)
2. «Подними мяч» И.п. – Ноги слегка расставить, мяч в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить. (5 раз)
3. «Положи мяч» И.п. Сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться. Наклониться, взять мяч, вернуться в и.п. (6 раз)

4. «Приседания» И.п. Ноги слегка расставлены, Руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч.
(по 3 раза)
5. «Зайчики». Прыжки на двух ногах вокруг мяча 2 раза по 6 прыжков 6. Перестроение из круга, положить мячи в корзину, Ходьба, легкий бег на
носочках

Январь. Комплекс №9. Без предметов.
№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

- «Едем на автобусе» Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом топающим шагом. Бег в колонне. Ходьба, построение в круг.
  (2 мин.)

2. И.п. Стать прямо. Ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Качании е рук вперед-назад .(6 раз)
3. И.п. Стать прямо. Ноги слегка расставить, руки на поясе. Повороты туловища вправо - влево .(по 3 раза)
4. И.п. Стать прямо. Ноги слегка расставить, руки на поясе.. Присесть, руки вперед, сказать «Бух», встать .(5 раз)
5. И.п. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к туловищу, скользя ступнями по полу, вернуться в и.п. (6 раз)
6. Подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении. (1, 5 мин.)

Февраль. Комплекс №10. С лентами.
Содержание комплекса Дозировка упражнений
1. Построение в шеренгу, в колонну. Перестроение из колонны в колонну по два. Ходьба на носках, подними колени «По глубокому снегу». Бег в колонне по два со сменой направления. Дети берут ленточки и перестраиваются в круг. (2 мин.)
2. «Салют» И.п. Ноги чуть расставлены, руки внизу.
1- руки поднять вверх, вдох, помахать. 2-опустить, выдох (6 раз)
3. «Покажем соседу» И.п. сидя на пятках, ленты в согнутых руках с боков. По 3 раза Поворот право (влево) помахать и выпрямиться.
4. «Ладушки». И.п. Лежа на спине, руки в стороны.
1- поворот туловища вправо, левой ладонью коснуться правой руки 2 – и.п. 3-4 то же в другую сторону. (5 раз)
5. «Прыжки» на двух ногах, ленты через стороны вверх – вниз. 8 прыжков по (3 раза)
6. Ходьба друг за другом. 1, 5 мин

Февраль. Комплекс №11. Без предметов.
Содержание комплекса. Дозировка упражнений

1. Построение в колонну. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба парами на носках. Бег парами. Ходьба, выполняя дыхательные упражнения. Перестроение в круг. (2 мин.)
2. «Взмахи» И.п. Ноги чуть расставлены, руки внизу. Взмах рук вперед - назад. (приучать к большой амплитуде). (6 раз)
3. «Не ошибись». И.п. Лежа на спине, одна нога упор. Менять положение ног. Дыхание произвольное. (по 3 раза)
4. «Самолеты» И.п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны вправо - влево. (по 3 раза)
5. «Подпрыгивание» И.п. ноги слегка расставить, руки на пояс. Подпрыгивать на 2 –х ногах в чередовании с ходьбой. (по 8 прыжков)(2 раза)
6. Ходьба врассыпную «Каждый по своей дорожке». 1, 5 мин

Март. Комплекс №12. Без предметов.

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1. Построение в колонну ходьба друг за другом. «Медведи» - ходьба на внешних сводах стопы. Бег врассыпную. Ходьба друг за другом «Найди свое место» Перестроение в круг. (2 мин.)
2. «Погреем руки на солнышке»
И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, ладони вверх, вернуться в и.п. (6 раз)
3. «Ладони к пяткам» И.п Сидя, руки в упоре сзади Наклон вперед, ладони на пол, у пяток, смотреть на руки, вернуться в и.п. (5 раз)
4. «Топаем и хлопаем» И.п Сидя, руки в упоре сзади, голову приподнять. Согнув ноги потопать, выпрямить - похлопать в ладоши. (по 3 раза)
5. «Кошка выгибает спину» И.п. Стоя на коленях, голову приподнять. Опустить голову, выгнуть спину дугой «Ш-Ш-Ш», вернуться в и.п. (5 раз)
6. «Зайчик» И.п. Ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях с боков.
Подпрыгивания и ходьба на месте. (по 10 прыжков)(2 раза)

Март Комплекс №13 Со шнурочками

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1. Ходьба друг за другом. Ходьба приставным шагом. Бег «змейкой». Ходьба, дети берут по шнурочку. Построение в круг. (2 мин.)
2. «Подними шнур» И.п. Ноги на ширине плеч. Держать шнур за концы внизу. Поднять шнур вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п.
(6 раз)
3. «Посмотри в сторону». И.п. Сидя, ноги скрестить, веревка на плечах, за головой. Поворот туловища вправо (влево) .(по 3 раза)
4. «Положи веревочку» И.п. Ноги на ширине плеч, руки с веревочкой вверху. наклониться, положить веревочку. Выпрямиться, руки на пояс, то же взять веревочку. (4 раза)
5. «Ручки, ножки вверх» И.п. Лежа на спине, руки со шнуром вверху над головой. Поднять руки ноги вверх перед собой, зацепиться ногами за шнур, вернуться в и.п. (5 раз)

6. «Перепрыгивания» И.п. Веревочка на полу. Перепрыгивания через шнур. (по 8 прыжков)
7. Ходьба друг за другом 1 мин.

Апрель. Комплекс №14. Без предметов.

Содержание комплекса Дозировка упражнений

1. Построение в шеренгу, ходьба приставным шагом. Ходьба друг за другом с высоким подниманием колен. -«Цирковые лошадки» Бег в колонне друг за другом по сигналу – остановка. (2 мин.)
2. «Птички» И.п. Ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, помахать ими – крылья машут, опустить руки. (6 раз)
3. «Часы бьют» И.п. Ноги расставить широко, руки на поясе.. наклон вперед -вниз, сказать «Бум» вернуться в и.п. (3 раза)
4. «Колобки» И.п. Лежа на спине, руками взять себя за подколенные ямки. Раскачивание туловищем вперед – назад. (по 5 раскачиваний 2 раза)
5. «Подпрыгивание» в чередовании с ходьбой 3 раза
6. Ходьба друг за другом 1, 5 мин

Апрель. Комплекс №15. На стульчиках .

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1. Ходьба обычная в колонне друг за другом.. Ходьба на носках. Бег змейкой между стульями. (2 мин.)
2. «Хлопушки» И.п. сидя на стульчике, ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп»., опустить. (6 раз)
3. «Кто там» И.п. Сидя на стуле, лицом к спинке, держась за спинку руками. Наклонить туловище вправо (влево), Верн. в и.п. (по 3 раза)
4. «Ножки на стульчик» И.п. Лежа на спине, на полу, пятки на сиденье стула. Убрать ноги в стороны, положить на пол, Верн. в и.п. (5 раз)
5. «Воробушки» Прыжки с продвижением вперед, руки свободно
6. Ходьба друг за другом 1, 5 мин

Май. Комплекс №16. Без предметов.

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1. Перестроение в шеренгу, колонну. Ходьба обычная по залу друг за другом с выполнением заданий для рук. Бег со сменой направления. Ходьба, построение в круг.(2 мин.)
2. «Подросли! И.п. Ноги чуть расставлены. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть вверх на руки.. вернуться в и.п. (6 раз)
3. «Руки в стороны». И.П. сидя ноги скрестить, руки в упоре сбоку. Руки в стороны, посмотреть на одну руку (другую), вернуться в и.п. (6 раз)
4. «Цветочек» И.п. присед, руками обнять себя. Медленно подняться, потянуться, вытянуть руки вверх (расцвел цветок», Верн. в и.п. (5 раз)
5. «Жуки проснулись» И.п.лежа на спине. Дети хаотично машут руками и ногами. (3 раза)
6. «Помашем и попрыгаем» И.п. Руки в стороны, дети прыгают на двух ногах и машут руками. (1, 5 мин)

7. Ходьба друг за другом

Май. Комплекс №17. С кубикам.
№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1. Построение друг за другом. Ходьба по кругу со сменой ведущего. Бег в разных направлениях по сигналу. Построение в круг. (2 мин.)
2. «Постучи» И.п. Ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены. Поднять руки через стороны вверх, постучать кубиками, сказать «Тук – тук – тук», Верн. в и.п. (6 раз)
3. «Маятник!» И.п. ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. Повороты туловища вправо (влево).(по 3 раза)
4. «Потянись» И.п. сидя, ноги врозь, руки с кубиками опущены. Наклониться вперед, положить кубики, выпрямиться. Наклониться, взять кубики. (по 3 раза)
5. «Прыжки» И.П. ноги вместе, руки на поясе. Кубики на полу. Перепрыгивание через кубики . (10 -15 раз)
6. Ходьба друг за другом, кубики убрать на место. 1, 5 мин

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНСТИКИ

Для детей 5 - 6 лет.

И.п. - исходное положение
Основная стойка для детей 5-6 лет - стоя пятки вместе, носки врозь.
Комплекс № 1. Без предмета.
№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.
2 мин.
2 И. п. - основная стойка, руки на поясе.
1 - руки в стороны;
2 - руки вверх, подняться на носки;
3 - руки в стороны;
4 - вернуться в исходное положение. 6 раз
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.
1 - руки в стороны;
2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;
3 - выпрямиться, руки в стороны
4 - в исходное положение. 6 раз
4. И. п. - основная стойка, руки на поясе.
1 - 2 присесть руки вынести вперед;
3-4 вернуться в исходное положение. 5-6 раз
5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.
1 - шаг вправо, руки в стороны;

2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;
3 выпрямиться, руки в стороны;
4 - исходное положение. 5 - 6 раз
6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.
1 - правую ногу назад на носок, руки за голову;
2 - исходное положение. 6 - 7 раз
7. И. п. - основная стойка, руки на поясе.
1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны;
2 - прыжком ноги вместе.
Выполняется на счет 1 - 8 (или под музыкальное сопровождение).
8 Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2. С гимнастической палкой.

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1 Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот .кто не успел взять предмет, считается проигравшим. 2 раза
2. И. п. - основная стойка, палка внизу.
1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок;
2 - вернуться в исходное положение .6 раз
3. И. п. - основная стойка, палка на груди
1 - присесть, палку вынести вперед; 5 - 6 раз 2 - вернуться в исходное положение.
4 И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу.
1-2 - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать;
3-4 - вернуться в исходное положение. 6 раз
5. И. п. - сидя ноги врозь, палка на коленях.
1 - палку вверх;
2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги;
3 - выпрямиться, палку вверх;
4 - вернуться в исходное положение. 3 раза
6. И. п. - лежа на животе. Палка в согнутых руках перед собой.
1 - прогнуться, поднять палку вперед;
2 - вернуться в исходное положение.
5 - 6 раз
7. И. п. - основная стойка, палка внизу.
1 - прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 - вернуться в исходное положение.
На счет 1 - 8 повторить. 2 - 3 раза.

8 Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Комплекс. № 3. С обручем.

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1 Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 шт.),
положенные на расстоянии 40 см один от другого.

2 И. п. - основная стойка, обруч вниз.
1 - поднять обруч вперед;
2 - поднять обруч вверх;
4-5 раз 3 - обруч вперед;
4 - вернуться в исходное положение.
3 И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков.
1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;
2 - вернуться в исходное положение.
6 раз
4 И. п. - основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.
1 - присесть, обруч вынести вперед;
2 - вернуться в исходное положение.
5-6 раз
5 И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.
1 - поднять обруч вверх;
2 - наклон вперед к правой (левой) ноге;
3 - выпрямиться обруч вверх;
4 - исходное положение.
5-6 раз
6 И. п. - основная стойка около обруча, руки произвольно Прыжки на двух ногах
вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой..
2-3 раза
7. Игра «Автомобиль»

Комплекс № 4. С кубиком.

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1 Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя - руки в сторону, за голову, на пояс; бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

2 И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.
1-2 - поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;
3-4 - исходное положение
6-7 раз 3 И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке.
1- руки в стороны;
2 - наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги;
3 - выпрямиться, руки в стороны;
4- наклониться, взять кубик в левую руку.
То же левой рукой (4-6 раз).

4 И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.
1 - присесть, кубик вперед, переложить в левую руку;
2 - встать, кубик в левой руке
6-7 раз
5 И. п. - стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.
1 - поворот вправо, положить кубик у носков ног;
2 - выпрямиться, руки на пояс;
3 - поворот вправо, взять кубик;
4 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку.
То же влево (по 3 раза).

Комплекс № 5. С мячом
№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.
2 И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
2 - мяч вверх, руки прямые;
3 - мяч на грудь;
4 - вернуться в исходное положение
6-8 раз
3 И. п. - стойка ноги врозь, мяч на груди.
1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой;
5-6 раз 4 - исходное положение
4 И. п. - стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу.

1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом полау
правого носка;
3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.
1 - присесть, мяч вынести вперед;
2 - исходное положение . 5-6 раз
6.И.п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

7. И. п. - основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшой паузой.
8. Игра «Эхо».

Комплекс № 6. С флажками.

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 Ходьба в колонне по одному; перешагивая через шнуры; бег, перешагивая
через бруски (или кубики).

2 И. п. - основная стойка, флажки внизу.
1 - флажки в стороны;
2 - вверх;
3 - флажки в стороны;
4 - в исходное положение
6-7 раз 3 И. п. - основная стойка, флажки внизу.
1 - шаг вправо, флажки в стороны;
2 - наклон вперед, скрестить флажки;
3 - выпрямиться, флажки в стороны;
4 - в исходное положение.
То же влево (6-7 раз).

4 И. п. - основная стойка, флажки у плеч.
1-2 - присед, флажки вперед;
3-4 - вернуться в исходное положение.
5-7 раз
5 И. п. - основная стойка, флажки внизу.

1 - флажки в стороны;
2 - поднять правую ногу, коснуться палочками колена;
3 - опустить ногу, флажки в стороны;
4 - в исходное положение.
То же левой ногой (6-7 раз).

6 И. п. - основная стойка, флажки внизу.
1 - прыжком ноги врозь;
2 - прыжком в исходное положение; выполняется на счет 1-8.
2-3 раза
7 И. п. - основная стойка, флажки внизу.
1 - правую ногу назад на носок, флажки вверх;
2 - вернуться в исходное положение.
То же левой ногой (6-7 раз).

8 Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 7. «План препятствий».

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 Ходьба по кругу в колонне по одному. 2 круга
2 По кругу расставили спортивный инвентарь, полоса препятствий:
а. ходьба по гимнастической скамье;
б. подлезание под дугой;
в. ходьба по скакалке;
г. перешагивание кубиков;
д. подлезание под дугой;
е. прыжки через обруч.
3 круга
3 Бег змейкой в медленном темпе. 1 минута
4 Ходьба по кругу. Восстанавливаем дыхание. 2круга

Комплекс № 8. Упражнения без предметов.

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 «Ушки»
И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе смотреть вперед
1 - наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать
2 - вернуться в и. п.
3 - наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать
4 - вернуться в и. п.

3 раза
2 «Наклоны-пружинки»
И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены
1- поднять руки вверх
2-5 - пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать
4 раза 6 - вернуться в и. п.
3 «Струнка»
И. п.: основная стойка, руки на поясе
1- подняться на носки вытянуться вверх - как струнка
2 - вернуться в и. п. 5 раз
4 «Достань до пятки»
И. п.: стоя ноги шире плеч, руки опущены, висят
1 - прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги
2 - вернуться в и. п.
3 - то же левой руки и ноги
4 - вернуться в и. п.
по 2 раза в каждую сторону
5. «Лошадки»
И. п.: основная стойка, прямые руки впереди
1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад
2 - вернуться в и. п.
3 - поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад
4 - вернуться в и. п. по 3 раза каждой ногой
6 «Подскоки»
И. п.: ноги параллельно, руки на поясе
1-10 - подскоки на двух ногах
Ходьба на месте с махами руками (маршировании) 3 раза

Комплекс № 9. «Путешествие по морю океану»

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
Вводная часть: «Идем на пристань»
Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы - по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте).
1. «Где корабль?»

И. п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперед
1 - поворот головы вправо
2 - вернуться в и. п.
3 - поворот головы влево
4 - вернуться в и. п.
3 раза в каждую сторону
2 «Багаж»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены
1 - кисти рук сжать в кулаки
2 - обе руки поднять в стороны
3 - руки опустит
4 - вернуться в и. п. 4 раза
3 «Мачта»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены
1-2 - левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх
3-4 - правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх 4-5 раз
4 «Вверх-вниз»
И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти
1 - поднять обе ноги вверх
2 - вернуться в и. п. 4-5 раз
5. «Волны бьются о борт корабля»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены
1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой
3-4 круговое движение выпрямленной правой рукой
5 - вернуться в и. п. 4 раза
6 «Драим палубу»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены
1-3 - наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево
(стараясь достать руками до пола)
4 - вернуться в и. п. 4-5 раз

Комплекс № 10. С гимнастической палкой.
№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 «Палку вверх»
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее

хватом ближе к концам) - опущена вниз.
1 - прямыми руками поднять палку вверх
2 - опустить палку на плечи
3 - прямыми руками поднять палку вверх
4 - вернуться в и. п. 5 раз
2 «Наклоны вперед»
И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены
1 - наклон вперед, палку держать перед собой голову не опускать колени не
сгибать
2 - вернуться в и. п. 5 раз

3. «Повороты»
И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди
1 -поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать «Вправо»
2 - вернуться в и. п.
3 - то же в левую сторону, сказать «Влево»
4 - вернуться в и. п. по 3 раза в каждую сторону.
4 «Перешагивание»
И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу
1 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать
2 - вернуться в и. п.
3 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не
выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать
4 - вернуться в и. п . 3 раза каждой ногой
5. «Перепрыгивание»
И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу
1-10 - прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться)
Ходьба с махами руками (маршировании) 3 раза.

Приложение 4

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНСТИКИ д**ля детей 6-7 лет.**

Комплекс № 1. Без снаряда

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1 «Расти, травушка»

И. п. - руки к плечам.

1-2 - подтянулись на носки, руки вверх - вдох.

3-4 - опустить руки и вернуться в И.п. - выдох .3 - 5 раз

2. «Грибок»

И. п. - глубокое приседание, руками обхватить колени

1-2-3 - медленно выпрямляться, руки в сторону- вдох

4 - вернуться в исходное положение - выдох

6 - 8 раз.

3. «Дровосек»

И. п. - ноги врозь, шире плеч, руки опущены и сцеплены в «замке»

1-2 - не расцепляя пальцев, поднять руки вверх («замахнуться топором») - вдох

3 - быстро наклониться вперед, руки вниз - выдох (произнести громко «ха»)

4 - вернуться в исходное положение .6 - 8 раз

4. «Насос»

И. п. - ноги врозь

1- сделать медленный наклон влево со скольжением рук по бокам: левой - книзу, правой - под мышку - выдох (воспроизвести шипение насоса)

2 - вернуться в исходное положение - вдох

3 - то же в другую сторону

4 - снова вернуться в исходное положение .4 - 5 раз

5. «Вертолет» 3 - 4 раз И. п. - ноги врозь, руки в сторону

1 - поворот налево

2 - вернуться в исходное положение

3-4 - то же направо. Дыхание свободное

6 «Хлопушка»

И. п. - стоя руки в стороны. Сделать вдох

1 - мах правой ногой вперед, хлопок под ней - выдох

2 - принять исходное положение. То же - левой ногой

4 - 5 раз каждой ногой.

Комплекс № 2. С обручем .

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1 И. п. - стоя прямо, обруч держим двумя руками за середину, расположив его горизонтально перед собой. Поднять его вверх; потянуться, опустить обруч через голову и туловище вниз на пол. Перешагнуть через обод назад и вернуться в исходное положение. 8 раз

2 И. п. - стоя прямо, держим обруч двумя руками за середину обода, перед собой горизонтально полу. Поднимаем его вверх и опускаем до плеч. Снова поднимаем его вверх и переводим в начальное положение перед собой.

8 раз.

3 И. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, обруч держим двумя руками за середину

обода над головой. Поочередно наклоняем вправо и влево.

8 раз

4 И. п. - ноги на ширине плеч, обруч держим за середину обода перед собой на

вытянутых руках (горизонтально полу). Поворачиваем туловище вправо и влево.

Не меняя положения обруча.

6 - 8 раз

5 И. п. - стоя прямо ноги вместе, держим обруч за верхнюю часть обода вертикально

перед собой. Начинаем вращать его на 360, прыгая через него, как через скакалку.

10 - 15 прыжков 6 И. п. - стоя прямо, держим обруч вертикально перед собой за середину обода, не
касаясь им пола. Руки согнуты в локтях. Выполняем приседания, касаясь концом
обода пола.
8 раз
7 Выполняем 30 - 40 шагов на месте или с передвижением на полу, подбрасывая
обруч перед собой и снова ловя его двумя руками за обод.
Комплекс № 3. Со скалкой.
№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 И. п. - стоя, руки со сложенной скакалкой опущены перед собой. Наклониться
коснувшись пола; потом выпрямиться подняв руки вверх и в стороны, натягивая
скакалку, вернуться в исходное положение.
6 - 8 раз
2 И. п. - стойка - руки вперед и в стороны, держим перед собой сложенную вдвое
скакалку и поворачиваемся влево - вправо.
6 - 8 раз
3 И. п.- перекидываем сложенную вдвое скакалку за спину, держа ее свободно за
концы на уровне плеч. Делаем повороты туловища то в одну, то в другую сторону, при повороте вытягивая руки в стороны, натягивая скакалку за спиной. 6 - 8 раз
4 И. п. - стоя свободно, держим скакалку перед собой в опущенных руках. Поднимая руки вверх и разводя их в стороны наклоняемся, одновременно отводя
назад то левую, то правую ногу.

8 раз

5 И. п. - то же. Поочередно делаем выпады то правой, то левой ногой, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, натягивая скакалку.

8 раз

6. Прыжки на носках. С каждым прыжком подбрасываем вверх скакалку, связанную

перед тем в узелок, и ловим ее двумя руками.

8 раз

7. Прыжки через скакалку: двумя ногами вместе, потом - на правой и на левой ноге

поочередно.

в течение 1 - 2 минут. Комплекс № 4. С гимнастической палкой

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1 И. п. - стоя прямо, палка в опущенных руках впереди. Поднимаем палку на грудь,

потом вверх; тянемся, смотрим на палку; опять касаемся палкой груди и возвращаемся в исходное положение.

2 И. п. - стоя, ноги вместе, палку держим перед собой двумя руками на ширине

плеч. Наклоняясь, переступаем через палку левой, потом правой ногой; опустив

один конец палки, возвращаемся в исходное положение.

8 раз

3 И. п. - стоя, ноги на ширине ступни гимнастическая палка за спиной, придерживаем ее руками, согнутыми в локтях. Делаем повороты вправо и влево. 8 раз.

4 В том же положении (палка за спиной) 6 раз

5 И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, палку держим в опущенных руках перед собой.

Наклоняя туловище то вправо, то влево, поднимаем палку вверх за голову.
6 - 8 раз
6 И. п. - стоя боком к лежащей на полу гимнастической палке. 8 раз
*Тест для проверки ловкости и быстроты.
1 Подбросить мяч вверх, успеть присесть, выпрямиться и поймать мяч двумя руками.
Сколько же раз ребенку удалось поймать мяч? Запомните или запишите результат. Если через каждые 4 месяца упражнение будет выходить лучше, значит, он становится более ловким и быстрым.
Тест для проверки силы мышц брюшного пресса.
2 В положении лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, медленно поднимаем
прямые ноги вверх, делая при этом вдох, и на выдохе опускаем их. Сколько раз
ребенку удалось выполнять упражнение? Запомните и запишите результат. Через
каждые 4 месяца повторяйте тест. Чем больше раз тестируемый сможет
Комплекс № 5. Игровой (на свежем воздухе)

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений
1 Ходьба в колонну по кругу. 1 мин.
2 Игра «Быстро по местам».
Дети встают, где им нравиться, запоминают, что находится рядом. По сигналу
воспитателя бегут или идут врассыпную выполняя упражнения по выбору. Через
определенное время по сигналу бегут на свое место.
2 мин.
3 Чья команда дальше допрыгнет.
Дети делятся на две команды, выполняют прыжки на двух ногах в длину с

продвижением вперед.

2 мин.

4 Игра «Воробьи, ворона».

Дети делятся на две команды: «воробьи», «вороны». Если воспитатель называет во-

роны: вороны догоняют воробьев, если называет во-ро-бьи, то воробьи догоняют

ворон.

5 Пальчиковая игра «Дружная семья».

Это пальчик дедушка, это пальчик бабушка

Это пальчик папа, это пальчик мама

Это пальчик я, это вся моя семья

Комплекс № 6. Тренировочный - план препятствий

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1 Ходьба в колонну по кругу.

По сигналу воспитателя меняем направления движения.

Ходьба спиной вперед.

2 мин. 2 Полоса препятствий:

1. подлезание под дугой;
2. прыжки в обруч на двух ногах в длину;
3. ходьба по гимнастической скамейке;
4. лазание в туннеле;
5. перенос кубов.

2 круга в одну сторону;

2 круга в другую

Комплекс № 7. На свежем воздухе в зимний период

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1 Ходьба по кругу в колонну по одному. 1 мин.

2 Общеразвивающие упражнения в движении:

1) работа рук вверх, вниз поочередно;

2) руки в сторону, поочередное сгибание в локтевом суставе;

3) приставные шаги с хлопком вправо и влево.

3 мин.

3 Имитация хождения на лыжах.

4 В обратном направлении едем на коньках.

5 Махи ногами - ударяем ногой мяч (футбол) по 8 раз каждой ногой

6 Метание снежков в дерево 2 мин.

7 Оздоровительная пробежка вокруг детсада. 1 мин.

Комплекс № 8. Упражнения без предметов

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1 «Сосна»

И. п.: основная стойка, руки опущены.

1-2 - поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, подтянуться, вдох.

2 - вернуться в и. п.

5 раз 3-4 - плавно опустить руки вниз, выдох.

2 «Ветер»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох

2-3 - наклон вниз. Приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох

4 - вернуться в и. п.

4 раза

3 «Горка»

И. п.: лежа на полу, руки в сторону, ноги выпрямлены.

1-2 - скользя ступнями ног на полу подтянуть их к ягодицам

3-4 - вернуться в и. п.

5 раз

4 «Маятник»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены

1-2 - руки в стороны, вдох

3-4 - наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно

выполнять движение вперед-назад, выдох и и.п.

6 раз

5 «Качалка»

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела

1 - обхватить руками колени, голову наклонить

2-3 - сделать несколько перекатов на спине вперед-назад

4 - вернуться в и.п.

3 раза

6 «На одной ножке»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе

1-5 - подскоки на правой ноге

6-10 - подскоки на левой ноге

3 раза Ходьба на месте с махами рук (маршировании).

Комплекс № 9. С детскими гантелями

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1 «Гантели вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках.

1 - поднять гантели прямыми руками через стороны вверх.

2 - вернуться в и. п.

5 раз

2 «Наклоны вперед»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены

1 - наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать

2 - вернуться в и. п.

5 раз

3 «Повороты»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены

1 - руки в стороны, поворот вправо. Гантели не опускать, сказать: «Вправо»

2 - вернуться в и. п.

3 - то же в левую сторону, сказать «Влево»

4 - вернуться в и. п.

по 3 раза в каждую

сторону

4 «Маятник»

И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу

1-3 - руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад

4 - вернуться в и. п.

То же другой ногой

по 3 раза

каждой ногой 5 «Вокруг»

И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу

1-10 - прыжки на двух ногах вокруг гантелей

Ходьба с махами руками (марширование)

3 раза

Комплекс № 10. Со скалкой

№ упр. Содержание комплекса Дозировка упражнений

1 «Высоко»

И. п.: основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках.

1 - поднять прямые руки вперед

2 - руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку

3 - вернуться в и. п.

5 раз

2 «Микрофон»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки

1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону

2- вернуться в и. п.

3 - то же влево

4 - вернуться в и. п.

по 4 раза в каждую

сторону

3 «Лошадки»

И. п.: ступня правой ноги впереди на середине скакалки ручки натянутой скакалки в согнутых руках

1-2 - руки вверх, правую ногу согнуть в колене - вверх

3-4 - вернуться в и. п.

То же с другой ноги

4 «Качели»

И. п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое зацепить за ступни и натянуть

1-4 - наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться

5 - вернуться в и. п., пауза

2-3 раза

5 «Приседания»

И. п.: основная стойка, скакалка сложенная вдвое, в руках

1 - скакалку вверх за плечами, вдох

2 - присесть с прямой спиной, скакалку вперед выдох

3 - встать, скакалка за плечи, вдох

4 - вернуться в и.п.

6 раз в медленном темпе

6 «Через скакалку»

И. п.: основная стойка, скакалку держать сзади, за концы

Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку

2 раза по 30 прыжков по 4 раза каждой ногой.

Приложение 5

Система мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг физического развития проводится два раза в год (в сентябре-октябре и апреле-мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л. С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: мониторинг образовательного процесса и мониторинг детского развития. Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

Система мониторинга содержит:

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

В качестве тестовых заданий предлагаются критерии мониторинга по возрастам:

Критерии мониторинга "Физического развития" младшая группа:

Ходить прямо, сохраняя заданное направление.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей.

Сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Сохранять равновесие при беге по ограниченной плоскости.

Ползать на четвереньках произвольным способом.

Лазать по лесенке произвольным способом.

Лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

Прыгать в длину, отталкиваясь двумя ногами.

Катать мяч в заданном направлении.

Бросать мяч двумя руками от груди.

Ударять мячом об пол 2-3 раза и ловить.

Метание предмета в даль.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические роцедуры.

Должны меть элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдений правил.

Критерии мониторинга 2-я гр. раннего возраста:

Уметь выполнять ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Уметь ползать, лазать, выполнять разные действия с мячом(брать, держать, класть, бросать, катать).

Уметь прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Критерии мониторинга «Физического развития». Средняя группа:

Проявлять интерес к подвижным играм, физическим упражнениям.

Бег 30 м. (мин. и сек.)

Бег 90 м. (мин. и сек.)

Прыжок в длину с места

Метание предмета разным способом.

Отбивать мяч об землю двумя руками.

Отбивать мяч об землю одной рукой.

Уверенно ловить и бросать мяч.

Уметь строиться в одну колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.

Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону.

Выполнять упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений.

Следить за правильной осанкой под руководством воспитателя.

Обращаться за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме.

Критерии мониторинга «Физического развития». Старшая группа:

Владеть основными способами движениями в соответствии с возрастом.

Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявлять желание учувствовать в играх – соревнованиях и играх эстафетах.

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.

Запрыгивать на предмет (высота 20см.)

Прыгать обозначенное место с высоты 30 см.

Прыгать в длину с места (не менее 80см.)

Прыгать в длину с разбега (не менее 100 см.)

Прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см.)

Бег 30 м. (мин. и сек.)

Бег 90 м. (мин. и сек.)

Подъем в сед за 30 сек.

Метание предмета пр. и лев. Рукой на расстоянии 5-9м., вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м., сочетая замах с броском.

Бросать мяч вверх, о землю и ловить одной рукой.

Отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

Ведение мяча на расстоянии не менее 6м.

Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.

Умении перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге. Выполнять повороты на право на лево кругом.
Учувствовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол и др.
Следить за правильной осанкой.
Иметь начальное представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, здоровый сон, прогулки на свежев вздухе и т.д.)
понимать значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастике, закаливание организма, соблюдение режима дня.

Критерии мониторинга «Физического развития». Подгот. школе группа:

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
Участвовать в играх с элементами спорта.
Выполнять прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.
Прыгать в длину с места не менее 100 см.
Прыжки в длину с разбега до 80 см.
Прыжки с разбега в высоту не менее 50 см.
Прыжки через длинную и короткую скакалку разными способами.
Бег 30м, (мин. и сек.)
Баг 90м, мин. и сек.)
Подъём в сед за 30 (сек.)
Бросать набивной мяч (1кг) вдаль.
Бросать предметы в цель из разных положений.
Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния (4-5м.)
Метать предметы правой и левой рукой на расстояние (5-12 м)
Метать предметы в движущуюся цель

Уметь перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый – второй, соблюдать интервалы во время движения.
Должны следить за правильной осанкой.
Должны сформироваться представления о здоровом образе жизни.
При организации мониторинга учитывается положение Л. С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: мониторинг образовательного процесса и мониторинг детского развития. Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.
Система мониторинга содержит:
- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).
В качестве тестовых заданий предлагаются:

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательной программы) проводится педагогами, ведущими занятия с дошкольниками. Он основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов, которые описаны в каждом разделе образовательной программы.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом. Данные о

результатах мониторинга заносятся в специальную карту развития ребенка в рамках образовательной программы.

Анализ карт развития позволяет оценить эффективность образовательной программы и организацию образовательного процесса в группе детского сада.

Мониторинг освоения образовательной программы проводится педагогом на основе наблюдения и анализа продуктов детской деятельности. В ходе мониторинга заполняется таблицы (см. папку Мониторинг ОП с младшей группы; ОП во второй младшей группе; Мониторинг ОП в средней группе; Мониторинг ОП в старшей группе; Мониторинг ОП в подготовительной к школе группе).

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательной программы) проводится педагогами, ведущими занятия с дошкольниками. Он основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов, которые описаны в каждом разделе образовательной программы.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом. Данные о результатах мониторинга заносятся в специальную карту развития ребенка в рамках образовательной программы.

Анализ карт развития позволяет оценить эффективность образовательной программы и организацию образовательного процесса в группе детского сада.

Мониторинг освоения образовательной программы проводится педагогом на основе наблюдения и анализа продуктов детской деятельности. В ходе мониторинга заполняется таблицы (см. папку Мониторинг ОП во

второй младшей группе; Мониторинг ОП в средней группе; Мониторинг ОП в старшей группе; Мониторинг ОП в подготовительной к школе группе).