

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 2»
Камышловского городского округа
624860 Свердловская область, ул. Ленинградская, д. 12

Принято
Советом педагогов
Протокол № 4
от 25.06. 2024 г.

Утверждена
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 2» КГО
Приказ № 54 – ОД от 25.06. 2024 г.

**Рабочая программа
освоения детьми
образовательной программы дошкольного образования
по образовательной области «Физическое развитие»**

Разработчик: Белоногова М. Г.
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	
I.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1.Пояснительная записка	4
1.2. Подходы и принципы формирования программы	5
1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.4. Планируемые результаты освоения программы	5
1.5. Психолого – педагогические условия	5
1.6. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	6
II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1. Содержание образовательной деятельности	7
2.2.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы образования	7
2.3. Целевые ориентиры воспитательной работы для детей дошкольного возраста	8
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	9
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	9
3.1. Режим пребывания детей в ДОУ	9

3.2. График проведения утренней гимнастики	10
3.3. График проведения физкультурных занятий	10
3.4. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов	11
Приложение 1	15
Приложение 2	18
Приложение 3	19
Приложение 4	20
Приложение 5	21
Приложение 6	22
Приложение 7	24

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учетом Федеральной образовательной программы дошкольного образования (утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2023 № 1028), Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования (приказ № 54-ОД от 25.06.2024 г.). Часть, формируемая участниками образовательных отношений принята с учетом мотивированного мнения Совета родителей (Протокол № 3 от 29.05.2024 г.).

Программа обеспечивает развитие детей, с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физических особенностей.

Нормативная база программы

Основой для разработки рабочей программы являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 года №16 «Об утверждении санитарно –эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20)
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха детей и молодежи (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарно –эпидемиологических правил СП 2.4. 3648-20)
- «Конвенция о правах ребенка» от 02.09.1990 г.
- Устав от 19 января 2023 г. № 92 - ОД,
- Образовательная программа дошкольного образования от 25.05.2023 г.
- Годовой план МАДОУ «Детский сад № 2» КГО.

Ведущие цели Программы (ООП – ДО с.7) — физическое развитие и воспитание ребенка в период дошкольного детства на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Главные задачи программы строятся на следующих приоритетах (ООП – ДО с. 8):

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения.
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений.

Рабочая программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

1.2. Принципы и подходы к формированию программы (ООП-ДО с. 9)

1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста (ООП- ДО с. 22 – с. 32)

1.4. Планируемые образовательные результаты в дошкольном возрасте (ООП - ДО с. 33)

1.5. Психолого-педагогические условия:

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;

- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия⁵;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Методическим материалом и средством физического воспитания и обучения является пособие Пензулаевой Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду».

1.6. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Цель части программы, формируемой участниками образовательных отношений - создание благоприятных условий для поддержки детской инициативы, творчества, активности, для участия детей в конкурсах и творческих выставках различного уровня, акциях и праздниках, не входящих в обязательную часть программы. В части, формируемой участниками образовательных отношений, в качестве реализуемых педагогических технологий, используется:

Технология В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления»:

Задачи:

- формирование у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как к единому целому.
- продолжать формировать умение двигаться в соответствии с заданными условиями.
- развивать двигательную активность детей: ловкость, силу, быстроту, выносливость, пространственную ориентировку.
- развивать эмоциональное сопереживание другим людям.
- способствовать укреплению мышц опорно-двигательного аппарата.
- воспитывать у ребенка способности к самосозиданию – «творению» собственной телесной организации в доступных ему пределах.

Проект «За здоровьем в детский сад».

Проект предполагает объединить уже накопленный опыт педагогического коллектива по охране и укреплению здоровья детей, с использованием современных технологий здоровьесбережения, через реализацию комплексного подхода.

Задачи:

- скоординировать работу всех участников образовательных отношений: администрации детского сада, педагогов, медицинского персонала, родителей воспитанников по снижению заболеваемости и формированию основ здорового образа жизни;
- оптимизировать систему физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ за счет внедрения современных здоровьесберегающих технологий;
- разработать методiku по формированию у детей здоровьесберегающего поведения в специально созданных и жизненных ситуациях;
- разработать и адаптировать систему мониторинга развития детей, профессиональных возможностей педагогов и педагогической просвещенности родителей;

- спроектировать модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью с целью повышения его уровня.

Парциальная программа «От рождения до школы»

Задачи:

- 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.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей

Младший дошкольный возраст (3 – 4 года) (ООП – ДО с. 155)

Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет) (ООП – ДО с. 159)

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет) (ООП – ДО с. 163)

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет) (ООП – ДО с. 168)

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы образования (2.2.3 ООП-ДО с.176)

2.2.1 Формы реализации

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
1	<i>Физкультурные занятия разной направленности</i>	
1.1	Обучающие, развивающие занятия	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
1.2	Сюжетные (разные виды физических движений, хорошо знакомые детям, объединяются одним сюжетом)	
1.3	Комплексные, интегрированные занятия	
1.4	Игровые	
1.5	Занятия с эмоциональным погружением	
1.6	Занятия педагогического наблюдения	2 раза в год (сентябрь, май), посредством разработанных диагностических карт
2	<i>Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня</i>	

2.1	Утренняя гимнастика;	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 5 – 10 минут
2.2	Физкультминутки, или физкультурные паузы;	Ежедневно в середине времени, отведенного на непосредственную образовательную деятельность 1 – 2 минуты
2.3	Подвижные игры в зале и на свежем воздухе;	Подвижные игры в зале 3 раза в неделю в конце занятия, на свежем воздухе ежедневно, во время прогулки.
2.4	Активный отдых (физкультурные праздники);	«Воскресные прогулки» в рамках проекта «За здоровьем в детский сад», 1 раз в квартал Физкультурные праздники 2 раза в год
2.5	Самостоятельная двигательная деятельность;	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
2.6	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно во время перерыва между периодами непосредственной образовательной деятельности 5 минут
2.7	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, 5 – 10 минут
2.8	Ходьба по массажным дорожкам, в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна

2.2.2. Методы, способы и средства реализации

Методы и приемы

- метод словесного изложения;
- метод наглядной демонстрации;
- целостный метод упражнения;
- раздробленный метод упражнения.

Способы организации детской деятельности:

- фронтальный способ – выполнение заданий одновременно всеми детьми;
- групповой способ – распределение детей на подгруппы;
- поточный способ – когда дети выполняют упражнение друг за другом;
- индивидуальный способ (корректирование, выполнение более сложного задания отдельными детьми).

Средства

- общеразвивающие физические упражнения без предметов;
- общеразвивающие физические упражнения с использованием разных предметов;
- физические упражнения, выполняемые с использованием разных снарядов и исходных положений;
- основные виды движений;

- развивающие подвижные игры с использованием разных видов физических упражнений;
- элементы хореографии и танцевальные движения;
- элементы самомассажа.

2.3. Целевые ориентиры воспитательной работы для детей дошкольного возраста (до 8 лет) (ООП – ДО с.226)

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы (ООП – ДО с.222)

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Режим пребывания детей в ДОУ.

Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно сочетание различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.

Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям. 3 занятия по «Физическому развитию» в каждой группе, одно из них на свежем воздухе.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.

С учетом возрастных особенностей выстроены графики утренней гимнастики, физкультурных занятий.

3.2. График проведения утренней гимнастики

Дни недели Группа	Младшая группа №6	Средняя группа №5	Старшая группа №4	Подготовительная к школе группа №2	Подготовительная к школе группа №7
Понедельник	8.00 – 8.05	8.06 – 8.12	8.13 – 8.21	8.22 – 8.32	8.33 – 8.43
Вторник	8.00 – 8.05	8.06 – 8.12	8.13 – 8.21	8.22 – 8.32	8.33 – 8.43
Среда	8.00 – 8.05	8.06 – 8.12	8.13 – 8.21	8.22 – 8.32	8.33 – 8.43
Четверг	8.00 – 8.05	8.06 – 8.12	8.13 – 8.21	8.22 – 8.32	8.33 – 8.43
Пятница	8.00 – 8.05	8.06 – 8.12	8.13 – 8.21	8.22 – 8.32	8.33 – 8.43

3.3. График проведения физкультурных занятий

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8.00 – 8.43 – утренняя гимнастика	8.00 – 8.43 – утренняя гимнастика	8.00 – 8.43 – утренняя гимнастика	8.00 – 8.43 – утренняя гимнастика	8.00 – 8.43 – утренняя гимнастика
9.00 – 9.15 – двигательная деятельность в младшей группе № 5	9.00 – 9.15 – двигательная деятельность в младшей группе №5	9.00 – 9.25 – двигательная деятельность в старшей группе № 2	10.20 – 10.35 – двигательная деятельность в младшей группе № 5 (на улице)	9.00 – 9.15 – двигательная деятельность в младшей группе № 5
9.35 – 10.00 – двигательная деятельность в старшей группе № 7	9.30 – 9.50 – двигательная деятельность в средней группе № 4	9.35 – 10.00 – двигательная деятельность в группе № 7	10.45 – 11.05 – двигательная деятельность в средней группе № 4 (на улице)	9.25 – 9.45 – двигательная деятельность в средней группе № 4
11.00 – 11.30 – двигательная деятельность в подготовительной группе №6		10.20 – 10.50 – двигательная деятельность в подготовительной группе № 6		10.20 – 10.50 – двигательная деятельность в подготовительной группе № 6
		11.00 – 11.25 – двигательная		

		деятельность в старшей группе № 2 (на улице) 11.30 – 11.55 – двигательная деятельность в старшей группе № 7 (на улице)		
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

3.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы (ООП – ДО с. 33)

В проведении мониторинга участвуют педагог и дети.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в освоении образовательной программы. Инструментарием для педагогической диагностики является диагностическая карта развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Для оценки результатов физического развития детей на основании планируемых результатов ФОП ДО, разработаны диагностические карты. Диагностика проводится в сентябре и мае (н. г. – к. г.).

3.4.1. Карта физического развития детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года)

Фамилия Имя	демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;		проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;		демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;		Владеет культурно-гигиенические навыки: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;	
	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

3.3.2. Карта физического развития детей среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет)

Фамилия Имя	ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;		ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения,		демонстрирует основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;		интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;	
	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

3.3.3. Карта физического развития детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)

Фамилия Имя	демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;		проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;		проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;		владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;	
	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.3.4. Карта физического развития детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет)

Фамилия Имя	сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими; соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;		ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;		проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;		проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;		имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;		владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.	
	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

+ сформировано; + - на стадии формирования; - не сформировано

3.3.5. Педагогическая оценка индивидуального развития детей

Педагогическая диагностика физического развития проводится 2 раза в год (декабрь, итоговая – в мае).

Диагностика осуществляется на основе парциальной «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозаика – Синтез, 2011., а также с использованием методических рекомендаций для руководителей и педагогов ДОУ Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется воспитателем по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником ДОУ. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств, выделить способных, средних, отстающих в двигательном развитии детей и определить для каждого ребенка оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков.

Целью диагностики является выявление уровня физической подготовленности детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют:

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (кроме основных форм физического воспитания дополнительные формы: секции-для физически развитых и физически подготовленных ребят, дополнительные оздоровительные занятия для ослабленных и часто болеющих детей);
- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закаливающие процедуры в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии (повышенного или пониженного питания, небольшой рост, нарушение осанки, плоскостопие), уровнем сформированное™ двигательной активности (высокий - гиперактивные дети; средний, низкий - малоподвижные дети);
- определить технику владения основными двигательными умениями;
- развивать интерес детей к занятиям физической культурой. Представленный в данном разделе материал поможет инструкторам по физической культуре осуществлять диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Врач заранее определяет детей, которые будут отстранены от выполнения тех или иных тестовых заданий (см. Приложение 1) по состоянию здоровья. Воспитатель по физической культуре в процессе диагностики заполняет протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели, характеризующие уровень развития физических качеств, и качественные показатели, характеризующие степень сформированности двигательных навыков.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста представлены в таблицах (см. Приложение 2).

Приложение 1

Тест на определение скоростных качеств

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Предлагаемые тесты помогут определить скоростные качества детей и быстроту реакции.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5- 7 см яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест на определение гибкости

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.

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

Тесты на определение скоростно-силовых качеств

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает отбивной мяч двумя руками массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам на длину с места.

Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требуют не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно- силовыми.

Тест 1

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. тестирование проводят два человека – первый объясняет задание следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делает интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать то результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Тест 2

Цель: определить скоростную реакцию в броске мешочка весом 150-300гр.

Метание мешочка производится любой рукой способом «из-за спины через плечи» на дорожке шириной 4-5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 м.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тесты на определение выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Тест 1

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и снова ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест 2

Цель: оценить выносливость в беге на дистанцию 90, 120, 150, 300 м в зависимости от возраста детей.

Детям предлагается пробежать дистанции: 90 м – для детей 5 лет; 120 м – для детей 6 лет; 150 м – для детей 7 лет; 300 м – для детей 5-7 лет и более старшего возраста.

Тест проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отсечка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Тесты на определение координации движений

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных движений должны не зависеть от длины тела ребенка, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков и не требовать специального обучения.

Воспитатель показывает детям упражнения в обычном темпе, т.е. воссоздается образ двигательного действия. Затем дает подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образа, концентрируя внимание детей на цели действия (координации). После этого дети и педагог проговаривают программу двигательного действия, при этом на технике выполнения внимание не акцентируется. Демонстрация движений должна быть предназначена конкретному ребенку в отдельности.

Далее воспитатель оценивает координацию движений:

одновременное правильное выполнение – 3 балла;

не одновременное, но правильно выполненное движение – 2 балла;

нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение движения, выполнения отдельных элементов – 1 балл.

Тест 1

Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости.

Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключается в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движений при ходьбе).

Тест 2

Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости.

Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз (и наоборот).

Тест 3

Цель: оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости.

Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая ее в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой – вперед-назад. Направления движения противоположные.

Тест 4

Цель: оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости.

Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону ногу и (наоборот).

Тест 5

Цель: оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости.

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу (и наоборот).

Тест 6

Цель: оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости. Ребенок отводит вперед правую руку и назад левую ногу и (наоборот).

Тест 7

Цель: выявить и тренировать координационные возможности детей при удержании равновесия.

Ребенок встает в стойку – носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди – и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат.

Приложение 2

Протокол тестирования физической подготовленности детей

№	ФИ ребенка	Бег 30 м(м)				Прыжок в дл. с места (см)				Метание правой рукой (м)				Метание левой рукой (м)				Челночный бег (сек)				Статическое упражнение (сек)							
		Н.г		К. г		Н.г		К. г		Н.г		К. г		Н.г		К. г		Н.г		К. г		Н.г		К. г					
		*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•				
1	И. Мица																												
2	К. Маша																												

Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи
(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

Мальчики

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности/баллы				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	2	3	4	5	6	7
Тест 1. Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
	4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Тест 2. Бег на 90 м	4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	86,1-89,2	39,3 и выше
	4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
Тест 3. Бег на 300м, с.	5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	1120-140	141 и выше
	5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
	6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
	6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
	7,0-7,5	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше
Тест 4. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с.)	4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Тест 5. Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)
Девочки

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности/баллы				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	2	3	4	5	6	7
Тест 1. Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,24	9,5-10,1	10,2 и выше
	4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
	5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
	5,6-5,11	7 Д и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
	6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
	7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
2. Бе г на 90	4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
	4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
Тест 3. Бег на 300м, с.	5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	1120-140	141 и выше
	5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
	6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
	6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше
	7,0-7,5	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
Тест 4. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с.)	4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
	4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
	5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
	7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Тест 5. Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	49-62	41 и ниже
	4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	59-72	48 и ниже
	5,0-5,5	93 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
	5,6-5,11	105 и выше	94-104	89-101	69-82	68 и ниже
	6,0-6,5	110 и выше	99-109	96-108	74-87	73 и ниже
	6,6-6,11	120 и выше	109-119	102-114	84-97	83 и ниже
	7,0-7,5	123 и выше	111-122	104-116	85-98	84 и ниже
	7,6-7,11	127 и выше	115-126	114-126	88-102	87 и ниже

Метание мешочка /м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М прав лев	5,5 и ↑ 4,8 и ↑	4,1 3,4	2,5 и ↓ 2,0 и ↓
	Д прав лев	5,2 и ↑ 3,7 и ↑	3,4 2,8	2,4 и ↓ 1,8 и ↓
5	М прав лев	7,5 и ↑ 4,7 и ↑	5,7 4,2	3,9 и ↓ 2,4 и ↓
	Д прав лев	5,9 и ↑ 4,5 и ↑	4,4 3,5	3,3 и ↓ 2,5 и ↓
6	М прав лев	9,8 и ↑ 5,9 и ↑	7,9 5,3	4,4 и ↓ 3,3 и ↓
	Д прав Лев	8,3 и ↑ 5,7 и ↑	5,4 4,7	3,3 и ↓ 3,0 и ↓
7	М прав лев	13,9 и ↑ 10,8 и ↑	10,0 6,8	6,0 и ↓ 4,2 и ↓
	Д прав лев	11,8 и ↑ 8,0 и ↑	6,8 5,6	4,0 и ↓ 3,0 и ↓

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников (ООП – ДО с.238)

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада. Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы работы с семьей:

Взаимопознание и взаимоинформирование. Успешное взаимодействие возможно лишь в том случае, если детский сад знаком с воспитательными возможностями семьи ребенка, а семья имеет представление о дошкольном учреждении, которому доверяет воспитание ребенка. Это позволяет оказывать друг другу необходимую поддержку в развитии ребенка, привлекать имеющиеся педагогические ресурсы для решения общих задач воспитания. Прекрасную возможность для обоюдного познания воспитательного потенциала дают: посещение семьями праздников, мероприятий, открытых занятий; организация дней открытых дверей в детском саду; разнообразные собрания-встречи, ориентированные на знакомство с достижениями и трудностями воспитывающих детей сторон. Информирование происходит при непосредственном общении (в ходе бесед, консультаций, на собраниях, конференциях) либо опосредованно, при получении информации из различных источников: стендов, газет, журналов (рукописных, электронных), семейных календарей, разнообразных буклетов, интернет-сайтов (детского сада, органов управления образованием), а также переписки (в том числе электронной).

Основные формы обучения родителей: лекции, семинары, мастер-классы, тренинги, проекты, игры.

Совместная деятельность педагогов, родителей, детей. Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде «педагог-родители-дети» является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов. Совместная деятельность воспитывающих взрослых может быть организована в разнообразных традиционных и инновационных формах (акции, спортивные праздники, прогулки, экскурсии, проектная деятельность). В этих формах совместной деятельности заложены возможности

коррекции поведения родителей и педагогов, предпочитающих авторитарный стиль общения с ребенком; воспитания у них бережного отношения к детскому творчеству.

- информирование родителей о ходе образовательного процесса;
- индивидуальные и групповые консультации;
- родительские собрания, приглашение родителей на детские концерты и праздники;

План физкультурно – музыкальных мероприятий на 2024-2025 уч.год

№ п/п	Наименование мероприятия, группа	Сроки выполнения	Ответственные
	Праздник 1 сентября. 1. Спектакль «Слоненок пошел учиться» 2. Школьная дискотека «Здравствуй, школа»	сентябрь	Белоногова М. Г. Трохова В.М. Зуева Е. В.
	Клубный час	ежемесячно	Белоногова М. Г. Трохова В.М. Машкина Е. В.
	Досуг - турпоход	сентябрь	Белоногова М. Г. Трохова В.М. Воспитатели
	Ярмарка – встреча с ветеранами пед. труда	сентябрь	Трохова В. М. Белоногова М. Г. Гуганова Т. В.
	«Кросс наций – 2023»	сентябрь	Белоногова М. Г. Воспитатели
	Театральное представление по ПДД «Колобок и дорожные знаки»	октябрь	Белоногова М. Г. Трохова В.М. Воспитатели
	Клубный час	октябрь	Белоногова М. Г. Трохова В.М. Машкина Е. В.
	Осенняя Карусель – Праздники и развлечения.	октябрь-ноябрь	Трохова В.М., Белоногова М. Г Все группы
	Конкурс «Я, ты, он, она...»	октябрь	Трохова В.М., Белоногова М. Г . Воспитатели

	Конкурс детей с ОВЗ «Наши дети» г. Полевской	до 15 октября	Трохова В.М., Белоногова М. Г .
	Праздник Покрова	ноябрь	Трохова В.М., Белоногова М. Г .
	Практическое занятие по пожарной безопасности	ноябрь	Трохова В. М. Белоногова М. Г.
	Литературно – музыкальная гостиная	ежеквартально	Трохова В. М. Белоногова М. Г.
	Праздник Екатерины - Санницы	декабрь	Трохова В. М. Белоногова М. Г.
	Праздник новогодний все группы. Спектакль + праздничная развлекательная программа	декабрь	Гуганова Т. В. Трохова В. М. Белоногова М. Г.
	Турнир по мини футболу среди девочек	декабрь	Белоногова М. Г.
	Святки-калядки	январь	Трохова В. М. Белоногова М. Г.
	Лыжня России «Дошколенок – 2024»	январь	Белоногова М. Г.
	Городской конкурс «С нас начинается Родина»	февраль	Трохова В. М.
	Городской онлайн конкурс видеороликов «На зарядку вместе с папой, становись!»	февраль	Трохова В. М. Белоногова М. Г.
	Конкурс детей с ОВЗ «Мы вместе» ДОУ №16	февраль	Трохова В. М.
	Праздник «Казачьи баталии»	февраль	Трохова В. М. Белоногова М. Г.
	Футбольный фестиваль среди мальчиков	февраль	Белоногова М. Г.
	Мамин день.	март	Трохова В.М.
	Масленица «Весна-красна»	март-апрель	Трохова В. М. Белоногова М. Г.

	«Парад талантов»	апрель	Трохова В.М
	Конкурс методич в ДОУ №1	апрель	Трохова В.М
	Конкурс методических разработок в п/к	апрель	Трохова В.М
	Фестиваль ГТО	апрель	Белоногова М. Г.
	ГМО муз.рук «Олимпиада по музыке»	май	Трохова В.М,
	«Безопасное колесо»	май	Белоногова М. Г.
	Весенний кросс	май	Белоногова М. Г.