

Принята:  
педагогическим советом  
МБДОУ д/с №3 комбинированного вида  
Протокол № 1  
«31» 08 2022г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с №3  
комбинированного вида  
Н.В. Червенко  
«31» 08 2022г.  
Приказ № 45



**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
( сентябрь 2022 год-май 2023 год)**

Составил:  
инструктор по физической культуре  
Левыкин А.С.

## Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1.Целевой раздел</b>   |           |
| 1.1.Пояснительная записка .....   | 3         |
| 1.2.Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.....                          | 5         |
| 1.3 Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы.....                    | 23        |
| <b>2. Содержательный раздел</b>   |           |
| <b>2.1.Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области</b> |           |
| 2.1.1.Первая младшая группа( третий год жизни).....   | 25        |
| 2.1.2.Вторая младшая группа (3-4 года).....   | 26        |
| 2.1.3. Средняя группа (4-5 лет).....  | 26        |
| 2.1.4. Старшая группа (5-6 лет).....  | 27        |
| 2.1.5.Подготовительная группа (6-7 лет).....  | 28        |
| <b>3.Организационный раздел</b>   |           |
| 3.1. Циклограмма деятельности .....   | 31        |
| 3.2. Сетка непосредственно образовательной деятельности .....                               | 34        |
| 3.3.Перспективно-тематическое планирование.....   | 35        |
| 3.4. Перспективный план взаимодействия с родителями.....                                    | 35        |
| 3.5.План взаимодействия с педагогами.....   | 36        |
| <b>4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....</b>         | <b>37</b> |
| <b>5. Методическое обеспечение.....</b>   | <b>39</b> |

## **1.Целевой раздел**

### **1.1.Пояснительная записка**

При разработке рабочей программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

- Конституция РФ ст.43,ст.72.;
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации) "...Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач".
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014г. №08 – 249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;

Программа разработана на основе:

-Образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева;

-«Программы логопедической работы по преодолению фонетико-фонематического недоразвития у детей» под редакцией Т.Б.Филичевой, Г.В. Чирнкиной, Т.В. Тумановой.

Разработчик и исполнитель рабочей программы: инструктор по физической культуре МБДОУ "Детский сад №3 комбинированного вида г. Нового Оскола Белгородской области» Левыкин Александр Сергеевич.

Срок реализации рабочей программы:

Рабочая программа состоит из 5 разделов, рассчитана на 1 год обучения с 1 сентября 2022 г. по 31 мая 2023 г.

Рабочая программа предполагает проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиНа.

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

**Задачи:**

-*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.

Принципы реализации образовательной области «Физическое развитие»:

1. Научности - предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

2. Доступности - предполагает постановку детям в ходе занятий заданий, соответствующих уровню их социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.

3. Постепенности - определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.

4. Систематичности - обуславливает необходимость регулярности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.

5. Сознательности и активности - предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а так же стимулирование этого процесса, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.

6. Наглядности - базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Этот принцип предусматривает активизацию всех органов чувств, поставляющих богатую информацию об изучаемом материале.

7. Прочности- предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, так как только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.

8. Индивидуализации- организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальным режимом детей в зависимости от физиологических особенностей возраста, состояния здоровья; различные учебно-методические, психолог-педагогические и организационно- управленческие

мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

## ***1.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей***

### ***Возрастная характеристика детей 1-2 лет***

Постепенно совершенствуется ходьба, исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. В простых подвижных играх и плясках дети начинают координировать свои движения.

На втором году из отдельных действий складываются элементы, основа деятельности, свойственной дошкольному детству: предметная с характерным для нее сенсорным уклоном, конструктивная и сюжетно-ролевая игра (последнюю, на втором году можно считать лишь отобразительной).

Интенсивно формируется речь, понимание речи окружающих опережает умение говорить. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После 1 года 8-10 месяцев происходит скачок, развивается активно используемый словарь. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т.д.), а также предлоги.

Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании.

Малыш овладевает умением самостоятельно есть любую пищу, умываться и мыть руки, приобретает навыки опрятности.

Расширяется ориентировка в ближайшем окружении. Знание того, как называются части помещения группы (мебель, одежда, посуда), помогает ребенку выполнять несложные (из одного, а к концу года из 2-3 действий) поручения взрослых, постепенно он привыкает соблюдать элементарные правила поведения, обозначаемые словами «можно», «нельзя», «нужно». Общение со взрослым носит деловой, объектно-направленный характер.

На втором году закрепляется и углубляется потребность общения со взрослым по самым разным поводам. При этом к двум годам дети постепенно переходят от языка жестов, мимики, выразительных звуко сочетаний к выражению просьб, желаний, предложений с помощью слов и коротких фраз. Так речь становится основным средством общения со взрослым, хотя в этом возрасте ребенок охотно говорит только с близкими, хорошо знакомыми ему людьми.

На втором году жизни у детей сохраняется и развивается тип эмоционального взаимодействия. Однако опыт взаимодействия у детей невелик и основа его еще не сформирована.

### ***Возрастная характеристика детей 2-3 лет***

Дети владеют основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2—2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий, но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Организм дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр.

В раннем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Дети «мыслят руками»: не столько размышляют, сколько непосредственно действуют. Чем более разнообразно использует ребенок способы чувственного познания, тем полнее его восприятие, тоньше ощущения, ярче эмоции, а значит, тем отчетливее становятся его представления о мире и успешнее деятельность.

На третьем году жизни заметно возрастает речевая активность детей, они начинают проявлять живой интерес к слову. Это обнаруживается в детских высказываниях и вопросах, а также в игре словами. Малыши изменяют слова, придумывают новые, которых нет в речи взрослых; идет быстрое освоение грамматических форм.

#### *Возрастная характеристика детей 3-4 лет*

Для физического воспитания детей 3—4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомофизиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3

года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы.

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется такими индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы у детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отделов костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к 4 годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 4 года вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед, вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера используют различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в

основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорнодвигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катании, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.).

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д. Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны, приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям педагога.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега, прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма.



Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: рассеянность, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

#### Возрастная характеристика детей 4-5 лет

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних — 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять — 17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15–20 мин., с перерывом

на отдых. Отдыхая (2–3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5–6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности.

При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45–50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление и т. д.

#### Возрастная характеристика детей 5-6 лет

Ребёнок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5—6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане). Несмотря на то что, как и в 4—5 лет, дети в большинстве случаев используют в речи слова-оценки хороший — плохой, — злой, они значительно чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий — вежливый, честный, заботливый и др. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, т. е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми

общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его соблюдению норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребёнок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем, и существуют пока как образы реальных людей или сказочных персонажей («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду, как принцесса» и т. д.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, оценки и мнение товарищей становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре («С ним интересно играть» и т. п.) или его положительными качествами («Она хорошая», «Он не дерётся» и т. п.).

В 5—6 лет у ребёнка формируется система первичной гендерной идентичности, поэтому после 6 лет воспитательные воздействия на формирование её отдельных сторон уже гораздо менее эффективны. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Дошкольники оценивают свои поступки в соответствии с гендерной принадлежностью, прогнозируют возможные варианты разрешения различных ситуаций общения с детьми своего и противоположного пола, осознают необходимость и целесообразность выполнения правил поведения во взаимоотношениях с детьми разного пола в соответствии с этикетом, замечают проявления женских и мужских качеств в поведении окружающих взрослых, ориентируются на социально одобряемые образцы женских и мужских проявлений людей, литературных героев и с удовольствием принимают роли достойных мужчин и женщин в игровой, театрализованной и других видах деятельности. При обосновании выбора сверстников противоположного пола мальчики опираются на такие качества девочек, как красота, нежность, ласковость, а девочки — на такие, как сила, способность заступиться за другого. При этом если мальчики обладают ярко выраженными женскими качествами, то они отвергаются мальчишеским обществом, девочки же принимают в свою компанию таких мальчиков. В 5—6 лет дети имеют представление о внешней красоте мужчин и женщин; устанавливают связи между профессиями мужчин и женщин и их полом. Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а

именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга — указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнёрам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила.

При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримёрная). Игровые действия становятся разнообразными. Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей. Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком. К 5 годам они обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются. Ребёнок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и тёмно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку семь—десять тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребёнка ориентироваться в пространстве. Если предложить ему простой план

комнаты, то он сможет показать кроватку, на которой спит. Освоение времени все ещё не совершенно. Отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели. Дети хорошо усваивают названия тех дней недели и месяцев года, с которыми связаны яркие события. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым (отобрать несколько фигур определённой формы и цвета, найти на картинке изображения предметов и заштриховать их определённым образом). Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства (в качестве подсказки могут выступать карточки или рисунки). В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. К наглядно-действенному мышлению дети прибегают в тех случаях, когда сложно без практических проб выявить необходимые связи и отношения. Например, прежде чем управлять машинкой с помощью пульта, ребёнок, первоначально пробуя, устанавливает связь движений машинки с манипуляциями рычагами на пульте. При этом пробы становятся планомерными и целенаправленными. Задания, в которых связи, существенные для решения задачи, можно обнаружить без практических проб, ребёнок нередко может решать в уме. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзяв её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Сравнивая свою речь с речью взрослых, дошкольник может обнаружить собственные речевые недостатки. Ребёнок шестого года жизни свободно использует средства интонационной выразительности: может читать стихи грустно, весело или торжественно, способен регулировать громкость голоса и темп речи в зависимости от ситуации (громко читать стихи на празднике или тихо делиться своими секретами и т. п.). Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий,

прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дошкольники могут использовать в речи сложные случаи грамматики: несклоняемые существительные, существительные множественного числа в родительном падеже, следовать орфоэпическим нормам языка; способны к звуковому анализу простых трёхзвуковых слов. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты, сравнения

Круг чтения ребёнка 5—6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Малыш способен удерживать в памяти большой объём информации, ему доступно чтение с продолжением. Дети приобщаются к литературному контексту, в который включается ещё и автор, история создания произведения. Практика анализа текстов, работа с иллюстрациями способствуют углублению читательского опыта, формированию читательских симпатий. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей. Трудовая деятельность. В старшем дошкольном возрасте (5—7 лет) активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности (при условии сформированности всех других компонентов детского труда). Освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда. В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Музыкально-художественная деятельность. В старшем дошкольном возрасте происходит существенное обогащение музыкальной эрудиции детей: формируются начальные представления о видах и жанрах музыки, устанавливаются связи между художественным образом и средствами выразительности, используемыми композиторами, формулируются эстетические оценки и суждения, обосновываются музыкальные предпочтения, проявляется некоторая эстетическая избирательность. При слушании музыки дети обнаруживают большую сосредоточенность и внимательность. Совершенствуется качество

музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведёт за собой изображение)

Развитие мелкой моторики влияет на совершенствование техники художественного творчества. Дошкольники могут проводить узкие и широкие линии краской (концом кисти и плашмя), рисовать кольца, дуги, делать тройной мазок из одной точки, смешивать краску на палитре для получения светлых, тёмных и новых оттенков, разбеливать основной тон для получения более светлого оттенка, накладывать одну краску на другую. Они в состоянии лепить из целого куска глины, моделируя форму кончиками пальцев, сглаживать места соединения, оттягивать детали пальцами от основной формы, украшать свои работы с помощью стеки и наклепов, расписывать их. Совершенствуются и развиваются практические навыки работы с ножницами: дети могут вырезать круги из квадратов, овалы из прямоугольников, преобразовывать одни геометрические фигуры в другие: квадрат — в несколько треугольников, прямоугольник — в полосы, квадраты и маленькие прямоугольники; создавать из нарезанных фигур изображения разных предметов или декоративные композиции. Дети конструируют по условиям, заданным взрослым, но уже готовы к самостоятельному творческому конструированию из разных материалов. У них формируются обобщённые способы действий и обобщённые представления о конструируемых ими объектах.

Возрастная характеристика детей 6-7 лет В целом ребёнок 6—7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Дети способны давать определения некоторым моральным понятиям («Добрый человек — это такой, который, всем помогает, защищает слабых») и достаточно тонко их различать, например, очень хорошо различают положительную окрашенность слова экономный и отрицательную слова жадный. Они могут совершать позитивный нравственный выбор не только в воображаемом плане, но и в реальных ситуациях (например, могут самостоятельно, без внешнего принуждения, отказаться от чего-то приятного в пользу близкого человека). Их социально-нравственные чувства и эмоции достаточно устойчивы. К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приёма пищи; одевается в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребёнку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий), и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку,



обработать её, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях. В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы. Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счёт развития таких социальных по происхождению мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека (сочувствие) даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей. Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. По-прежнему нуждаясь в доброжелательном внимании, уважении взрослого и сотрудничестве с ним, ребёнок стремится как можно больше узнать о нём, причём круг интересов выходит за рамки конкретного повседневного взаимодействия. Так, дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п.

Развитие общения детей с взрослыми к концу седьмого года жизни создаёт отчасти парадоксальную ситуацию. С одной стороны, ребёнок становится более инициативным и свободным в общении и взаимодействии с взрослым, с другой — очень зависимым от его авторитета. Для него чрезвычайно важно делать всё правильно и быть хорошим в глазах взрослого. Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение

между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают других о том, где они были, что видели и т. п., т. е. участвуют в ситуациях чистого общения, не связанных с осуществлением других видов деятельности. При этом они могут внимательно слушать друг друга, эмоционально сопереживать рассказам друзей. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения. В этом возрасте дети владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств (одежда, причёска, эмоциональные реакции, правила поведения, проявление собственного достоинства). К 7 годам дошкольники испытывают чувство удовлетворения, собственного достоинства в отношении своей гендерной принадлежности, аргументированно обосновывают её преимущества. Они начинают осознанно выполнять правила поведения, соответствующие гендерной роли в быту, общественных местах, в общении и т. д., владеют различными способами действий и видами деятельности, доминирующими у людей разного пола, ориентируясь на типичные для определённой культуры особенности поведения мужчин и женщин; осознают относительность мужских и женских проявлений (мальчик может плакать от обиды, девочка — стойко переносить неприятности и т.д.); нравственную ценность поступков мужчин и женщин по отношению друг к другу. К 7 годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребёнка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия.

Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнёрами по игре, исполняя как главную, так и подчинённую роль (например, медсестра выполняет распоряжения врача, а пациенты, в свою очередь, выполняют её указания). Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать

правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительномоторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Дошкольник может различать не только основные цвета спектра, но и их оттенки как по светлоте (например, красный и тёмно-красный), так и по цветовому тону (например, зелёный и бирюзовый). То же происходит и с восприятием формы — ребёнок успешно различает как основные геометрические формы (квадрат, треугольник, круг и т. п.), так и их разновидности, например, отличает овал от круга, пятиугольник от шестиугольника, не считая при этом углы, и т. п. При сравнении предметов по величине старший дошкольник достаточно точно воспринимает даже не очень выраженные различия. Ребёнок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Вместе с тем их возможности сознательно управлять своим вниманием весьма ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им непроизвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации. Дети также могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания — повторение. Однако, в отличие от малышей, они делают это либо шёпотом, либо про себя. Если задачу на запоминание ставит взрослый, ребёнок может использовать более сложный способ — логическое упорядочивание: разложить запоминаемые картинки по группам, выделить основные события рассказа. Ребёнок начинает относительно успешно использовать новое средство — слово (в отличие от детей от 5 до 6 лет, которые эффективно могут использовать только наглядно-образные средства — картинки, рисунки). С его помощью он анализирует запоминаемый материал, группирует его, относя к определённой категории предметов или явлений, устанавливает логические связи. Но, несмотря на возросшие возможности детей 6—7 лет целенаправленно запоминать информацию с использованием различных средств и способов, непроизвольное запоминание

остаётся наиболее продуктивным до конца дошкольного детства. Девочек отличает больший объём и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности. Вместе с тем развитие способности к продуктивному творческому воображению и в этом возрасте нуждается в целенаправленном руководстве со стороны взрослых. Без него сохраняется вероятность того, что воображение будет выполнять преимущественно аффективную функцию, т.е. оно будет направлено не на познание действительности, а на снятие эмоционального напряжения и на удовлетворение нереализованных потребностей ребёнка. В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребёнок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Упорядочивание предметов (сериацию) дети могут осуществлять уже не только по убыванию или возрастанию наглядного признака предмета или явления (например, цвета или величины), но и какого-либо скрытого, непосредственно не наблюдаемого признака (например, упорядочивание изображений видов транспорта в зависимости от скорости их передвижения). Дошкольники классифицируют изображения предметов также по существенным, непосредственно не наблюдаемым признакам, например, по родовидовой принадлежности (мебель, посуда, дикие животные). Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления всё более активно включается речь. Использование ребёнком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Конечно же, понятия дошкольника не являются отвлечёнными, теоретическими, они сохраняют ещё тесную связь с его непосредственным опытом. Часто свои первые понятийные обобщения ребёнок делает, исходя из функционального назначения предметов или действий, которые с ними можно совершать. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных,

прилагательных, глаголов. Более того, в этом возрасте дети чутко реагируют на различные грамматические ошибки, как свои, так и других людей, у них наблюдаются первые попытки осознать грамматические особенности языка. В своей речи старший дошкольник всё чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. Дети точно используют слова для передачи своих мыслей, представлений, впечатлений, эмоций, при описании предметов, пересказе и т. п. Наряду с этим существенно повышаются и возможности детей понимать значения слов. Они уже могут объяснить малоизвестные или неизвестные слова, близкие или противоположные по смыслу, а также переносный смысл слов (в поговорках и пословицах), причём детское понимание их значений часто весьма схоже с общепринятым. В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. В этом возрасте их высказывания всё более утрачивают черты ситуативной речи. Для того чтобы его речь была более понятна собеседнику, старший дошкольник активно использует различные экспрессивные средства: интонацию, мимику, жесты. К 7 годам появляется речь-рассуждение. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения. К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель. Его интерес к процессу чтения становится всё более устойчивым. В возрасте 6—7 лет он воспринимает книгу в качестве основного источника получения информации о человеке и окружающем мире. В условиях общения и взаимодействия с взрослым он активно участвует в многостороннем анализе произведения (содержание, герои, тематика, проблемы). Ребёнок знаком с разными родами и жанрами фольклора и художественной литературы и интуитивно ориентируется в них. Многие дошкольники в этом возрасте уже способны самостоятельно выбрать книгу по вкусу из числа предложенных; достаточно просто узнают и пересказывают прочитанный текст с использованием иллюстраций. Дети проявляют творческую активность: придумывают концовку, новые сюжетные повороты, сочиняют небольшие стихи, загадки, дразнилки. Под руководством взрослого они инсценируют отрывки из прочитанных и понравившихся произведений, примеряют на себя различные роли, обсуждают со сверстниками поведение персонажей; знают наизусть много произведений, читают их выразительно, стараясь подражать интонации взрослого или следовать его советам по прочтению. Дети способны сознательно ставить цель заучить стихотворение или роль в спектакле, а для этого неоднократно повторять необходимый текст. Они сравнивают себя с положительными героями произведений, отдавая предпочтение добрым, умным, сильным, смелым. Играя в любимых

персонажей, дети могут переносить отдельные элементы их поведения в свои отношения со сверстниками. К концу дошкольного детства ребёнок накапливает достаточный читательский опыт. Тяга к книге, её содержательной, эстетической и формальной сторонам — важнейший итог развития дошкольника-читателя. Место и значение книги в жизни — главный показатель общекультурного состояния и роста ребёнка 7 лет. Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально-выразительными и техническими умениями. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей). Художественно-эстетический опыт позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально-художественной деятельности. Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства. В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать всё, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Это могут быть не только изображения отдельных предметов и сюжетные картинки, но и иллюстрации к сказкам, событиям. Совершенствуется и усложняется техника рисования. Дети могут передавать характерные признаки предмета: очертания формы, пропорции, цвет. В рисовании они могут создавать цветовые тона и оттенки, осваивать новые способы работы гуашью (по сырому и сухому), использовать способы различного наложения цветового пятна, а цвет как средство передачи настроения, состояния, отношения к изображаемому или выделения в рисунке главного.

Им становятся доступны приёмы декоративного украшения. В лепке дети могут создавать изображения с натуры и по представлению, также передавая характерные особенности знакомых предметов и используя разные способы лепки (пластический, конструктивный, комбинированный). В аппликации дошкольники осваивают приёмы вырезания одинаковых фигур или деталей из бумаги, сложенной пополам, гармошкой. У них проявляется чувство цвета при выборе бумаги разных оттенков. Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путём складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией (фризовой, линейной, центральной) с учётом пространственных

отношений, в соответствии с сюжетом и собственным замыслом. Они могут создавать многофигурные сюжетные композиции, располагая предметы ближе, дальше. Дети проявляют интерес к коллективным работам и могут договариваться между собой, хотя помощь воспитателя им всё ещё нужна.

### ***1.3 Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы***

#### *Группа раннего возраста*

Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий 42 – использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении – владеет активной и пассивной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек – стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого – проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им – ребенок обладает интересом к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; проявляет 10 эмоциональный отклик на различные произведения культуры и искусства – у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

#### *К 3-4 годам (вторая младшая группа):*

- строиться в круг, в колонну, парами, умеет находить свое место;
- начинает и заканчивает упражнение по сигналу;
- сохраняет правильное положение тела;
- ходит не опуская головы, согласовывая движение рук и ног
- бегает, не опуская головы;
- одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, попадая в вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезает под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
- лазает по гимнастической стенке приставным шагом.

#### *К 4-5 годам (средняя группа)*

- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- сохраняет исходное положение;
- выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с напряжением (не сгибая руки в локтях, ноги в коленях);

- соблюдает правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);

- сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносит свои движения с движениями партнера;

- энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия; - ловит мяч с расстояния 1,5м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;

- принимает правильное положение при метании; ползает разными способами;

- поднимается по гимнастической стенке чередуясь шагом, не пропуская реек, до 2м;

- двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

*К 5-6 годам (старшая группа) :*

- сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;

- выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;

- ходит энергично, сохраняя правильную осанку, сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;

- точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

- выполняет разнообразные движения с мячом («школа мяча»);

- свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;

- самостоятельно проводит подвижные игры;

*К 6-7 годам (подготовительная группа):*

- самостоятельно, быстро и организованно строится, и перестраивается во время движения;

- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;

- выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;

- сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;

- сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляясь, сохраняет равновесие после приземления;

- отбивает, передавая мяч разными способами; точно попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцеброс и другие);

- энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам;

- организует игру с группой сверстников.

*Региональный компонент программы.*

Учитывая региональные приоритетные направления по развитию физических качеств дошкольников, в подготовительной к школе группе реализуется парциальная Программа и технология физического воспитания



детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л.Н. Волошиной. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботится о своем здоровье.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области**

#### **2.1.1. Первая младшая группа (третий год жизни)**

##### *Задачи образовательной деятельности:*

- Способствовать формированию естественных видов движений (ходьба, ползание, лазанье, попытки бега и подпрыгивания вверх и пр.).
- Обогащать двигательный опыт выполнением игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению.
- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- Развивать сенсомоторную активность, крупную и тонкую моторику, двигательную координацию.
- Формировать элементарные культурно-гигиенические навыки.

##### Содержание образовательной деятельности

Движения малышей развиваются и совершенствуются на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду: на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности. При объяснении двигательных заданий воспитатель показывает, поясняет, образно рассказывает, помогает и страхует, подбадривает, хвалит, поддерживает у детей чувство удовольствия и уверенности в себе. Поощряются доброжелательность и дружелюбие в общении со сверстниками и взрослыми. Общеразвивающие упражнения заключаются в движениях головы, рук, ног, а так же движения туловища из положения тела стоя, сидя, лежа на спине, переворачивание со спины на бок, живот и обратно. Выполнение общеразвивающих упражнений с мелкими предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка) и на них.

Выполнение определенных упражнений в основных движениях - ходьба парами, по кругу, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; огибая предметы; приставными шагами вперед.

Бег за воспитателем и от него; в разных направлениях.

Прыжки на двух ногах на месте с легким продвижением вперед; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Активное ползание, лазанье: проползание; подползание; перелезание.

Катание, бросание, ловля: скатывание мячей с горки; катание мячей, шаров в паре с воспитателем.

Основные движения и другие действия в игровых ситуациях возможно организовывать в подвижных играх, игровых упражнениях, преимущественно

связанные с ходьбой и бегом Культурно-гигиенические навыки. Формирование культурно- гигиенических навыков начинается с полутора лет. В этом возрасте дети становятся более самостоятельными в мытье рук; умывании.

### 2.1.2. Вторая младшая группа (3-4 года)

#### Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег. Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит: укрепление мышц туловища, спины и живота; тренировка мелких мышц стопы; формирование правильной осанки; развитие координации движений рук и ног; развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки. 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 в высоту с места. При прыжках происходит: укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища; тренировка глазомера; тренировка координации движений; развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание. Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазанье происходит: развитие гибкости позвоночника; укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит: укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей; развитие глазомера, меткости; развитие координации движений; развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие. Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается: чувство равновесия; вестибулярный аппарат; собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Психофизические качества. Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

### 2.1.3. Средняя группа (4-5 лет)

#### Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком. При освоении ходьбы и бега происходит: укрепление мышц туловища,

спины и живота тренировка мелких мышц стопы; формирование правильной осанки; развитие координации движений рук и ног; развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах 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. Учить прыжкам через короткую скакалку. При прыжках происходит: укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища; тренировка глазомера; тренировка координации движений; развитие ритmicности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево). При ползании и лазанье происходит: развитие гибкости позвоночника; укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание катание, бросание и ловля мяча. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит: укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей развитие глазомера, меткости; развитие координации движений; развитие ловкости, ритmicности и точности движений.

Равновесие. Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается: чувство равновесия; вестибулярный аппарат; собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения. Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

Психофизические качества. Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### 2.1.4. Старшая группа (5-6 лет)

##### Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег. Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит: укрепление мышц туловища, спины и живота; тренировка мелких мышц стопы; формирование правильной осанки; развитие координации движений рук и ног; развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки. 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. При прыжках происходит: укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища; тренировка глазомера; тренировка координации движений; развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание. Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице, меняя темп. Приползании и лазанье происходит: развитие гибкости позвоночника; укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит: - укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей; развитие глазомера, меткости; - развитие координации движений; - развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие. Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается: - чувство равновесия; - вестибулярный аппарат; - собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Игры. Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Психофизические качества и воспитание. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

#### 2.1.5.Подготовительная группа (6-7 лет)

##### Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. При освоении ходьбы и бега происходит: укрепление мышц туловища, спины и живота; тренировка мелких мышц стопы; формирование правильной осанки; развитие координации движений рук и ног; развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. При прыжках происходит: укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища; тренировка глазомера; тренировка координации движений; развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Лазание. Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали. При ползании и лазанье происходит: развитие гибкости позвоночника; укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, бросание и ловля мяча. Добиваться активного движения кисти руки при броске. При метании, бросании и ловле мяча происходит: укрепление

мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей; развитие глазомера, меткости; развитие координации движений; развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии, развивается: чувство равновесия - вестибулярный аппарат, собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построение и перестроение. Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

Психофизические качества. Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

### ***Структура физкультурного занятия.***

В первой младшей, второй младшей и средних группах физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале, в старшей и подготовительной группах 2 раза в спортивном зале и 1 раз на улице.

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

- 1-я младшая группа до 10 мин;
- 2-я младшая группа до 15 мин;
- средняя группа 20 мин;
- старшая группа - 25 мин;
- подготовительная к школе группа - 30 мин.

### ***Формы организации двигательной активности***

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

*Общеразвивающие упражнения* направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады на полу, шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы;

игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

*Физкультурно-оздоровительная* деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств

- комплексы дыхательных упражнений - гимнастика для глаз и т. п.  
*Спортивно-оздоровительная* деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.  
*Опорный прыжок:* с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

*Подвижные и спортивные игры:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Циклограмма деятельности

| Дни недели  | Время     | Вид деятельности  |
|-------------|-----------|---|
| Понедельник | 8.00-8.35 | Утренняя гимнастика (все возрастные группы)   |
|             | 8.35-8.40 | Подготовка спортивного зала к двигательной деятельности, проветривание                              |
|             | 8.40-8.50 | Индивидуальная работа в средней группе общеразвивающей направленности                               |
|             | 8.50-9.00 | Проветривание спортивного зала  |
|             | 9.00-9.10 | Двигательная деятельность «Физическая культура» в 1-й младшей группе общеразвивающей направленности |

|                |             |  |
|----------------|-------------|--|
|                | 9.10-9.20   | Подготовка оборудования, инвентаря к образовательной деятельности, проветривание спортивного зала        |
|                | 9.20-9.35   | Двигательная деятельность «Физическая культура» во 2-й младшей группе общеразвивающей направленности     |
|                | 9.35-9.40   | Подготовка оборудования, инвентаря к образовательной деятельности, проветривание спортивного зала        |
|                | 9.40-10.00  | Двигательная деятельность «Физическая культура» в средней группе общеразвивающей направленности          |
|                | 10.00-10.10 | Подготовка оборудования, инвентаря к образовательной деятельности, проветривание спортивного зала        |
|                | 10.10-10.40 | Двигательная деятельность «Физическая культура» в подготовительной группе комбинированной направленности |
|                | 10.40-11.10 | Взаимодействие с педагогами  |
|                | 11.10-11.40 | Работа по самообразованию.   |
|                | 11.40-13.00 | Планирование образовательной деятельности  |
|                | 13.00-13.15 | Работа в группе кратковременного пребывания  |
|                | 13.15-14.15 | Подготовка консультационного материала для педагогов, родителей (законных представителей)                |
| <b>Вторник</b> | 8.00-8.35   | Утренняя гимнастика (все возрастные группы)  |
|                | 8.35-8.45   | Подготовка спортивного зала к двигательной деятельности, проветривание                                   |
|                | 8.45-9.00   | Индивидуальная работа в подготовительной группе комбинированной направленности                           |
|                | 9.00-9.25   | Двигательная деятельность «Физическая культура» в старшей группе №1 комбинированной направленности       |
|                | 9.25-9.30   | Подготовка оборудования, инвентаря к образовательной деятельности, проветривание спортивного зала        |
|                | 9.30-9.50   | Двигательная деятельность «Физическая культура» в средней группе общеразвивающей направленности          |
|                | 9.50-10.00  | Индивидуальная работа во 2-й младшей группе общеразвивающей направленности                               |
|                | 10.00-10.10 | Подготовка оборудования, инвентаря к образовательной деятельности, проветривание спортивного зала        |



|       |             |  |
|-------|-------------|--|
|       | 10.10-10.35 | Двигательная деятельность «Физическая культура» в подготовительной группе комбинированной направленности |
|       | 10.50-11.30 | Индивидуальная работа с детьми с ОВЗ (подготовительная группа)   |
|       | 11.30-12.00 | Планирование образовательной деятельности  |
|       | 12.00-13.00 | Разработка сценариев досуговых мероприятий, праздников, развлечений.                                     |
|       | 13.00-14.00 | Обновление, пополнение развивающей среды спортивного зала  |
| Среда | 8.00-8.35   | Утренняя гимнастика (все возрастные группы)  |
|       | 8.35-8.45   | Подготовка спортивного зала к двигательной деятельности, проветривание                                   |
|       | 8.45-9.00   | Индивидуальная работа в подготовительной группе комбинированной направленности                           |
|       | 9.00-9.25   | Двигательная деятельность «Физическая культура» в старшей группе №2 комбинированной направленности       |
|       | 9.25-9.30   | Подготовка оборудования, инвентаря к образовательной деятельности, проветривание спортивного зала        |
|       | 9.30-9.40   | Двигательная деятельность «Физическая культура» в 1-й младшей группе общеразвивающей направленности      |
|       | 9.40-10.00  | Подготовка оборудования, инвентаря к образовательной деятельности, проветривание спортивного зала        |
|       | 10.00-10.25 | Двигательная деятельность «Физическая культура» в старшей группе №1 комбинированной направленности       |
|       | 10.20-10.30 | Подготовка оборудования, инвентаря к образовательной деятельности, проветривание спортивного зала        |
|       | 10.30-11.00 | Двигательная деятельность «Физическая культура» в подготовительной группе комбинированной направленности |
|       | 11.00-11.30 | Индивидуальная работа в средней группе общеразвивающей направленности                                    |
|       | 11.30-12.00 | Подготовка к игровым ситуациям с детьми, посещающими группу кратковременного пребывания                  |
|       | 12.00-12.30 | Оформление картотеки подвижных игр для детей 3-5 лет   |
|       | 12.30-13.10 | Изготовление нестандартного оборудования для двигательной деятельности                                   |
|       | 13.10-      | Подготовка видеоуроков, web-консультаций   |

|         |             |  |
|---------|-------------|--|
|         | 14.00       |  |
| Четверг | 8.00-8.35   | Утренняя гимнастика (все возрастные группы)  |
|         | 8.35-8.45   | Подготовка спортивного зала к двигательной деятельности, проветривание                               |
|         | 8.45-9.00   | Работа с родителями (консультации по индивидуальным запросам)  |
|         | 9.00-9.10   | Двигательная деятельность «Физическая культура» в 1-й младшей группе общеразвивающей нап-сти         |
|         | 9.10-9.20   | Подготовка спортивного зала к двигательной деятельности, проветривание                               |
|         | 9.20-9.35   | Двигательная деятельность «Физическая культура» во 2-й младшей группе общеразвивающей нап-сти        |
|         | 9.35-9.45   | Подготовка спортивного зала к двигательной деятельности, проветривание                               |
|         | 9.45-10.10  | Двигательная деятельность «Физическая культура» в старшей группе №1 комбинированной направленности   |
|         | 10.10-10.30 | Индивидуальная работа с детьми с ОВЗ (старшая группа)  |
|         | 10.30-12.00 | Индивидуальная работа с детьми 6-7 лет по подготовке к сдаче норм ГТО                                |
|         | 12.00-12.30 | Планирование образовательной деятельности  |
|         | 12.30-13.00 | Работа в ППк   |
|         | 13.00-13.15 | Работа в группе кратковременного пребывания  |
|         | 13.15-13.40 | Подборка и оформление игр, для размещения на сайте ДОУ в разделе «Лаборатория детской игры»          |
|         | 13.40-14.15 | Планирование индивидуальной работы с детьми ОВЗ  |
| Пятница | 8.00-8.35   | Утренняя гимнастика (все возрастные группы)  |
|         | 8.35-8.45   | Подготовка спортивного зала к двигательной деятельности, проветривание                               |
|         | 8.45-9.00   | Индивидуальная работа в 1-й младшей группе общеразвивающей направленности                            |
|         | 9.00-9.20   | Двигательная деятельность «Физическая культура» в средней группе общеразвивающей направленности      |
|         | 9.20-9.45   | Подготовка спортивного зала к двигательной деятельности, проветривание                               |
|         | 9.45-10.00  | Двигательная деятельность «Физическая культура» во 2-й младшей группе общеразвивающей направленности |

|  |             |   |
|--|-------------|---|
|  | 10.00-10.10 | Подготовка к двигательной деятельности на свежем воздухе  |
|  | 10.10-10.35 | Двигательная деятельность «Физическая культура» в старшей группе № 2 комбинированной направленности (на свежем воздухе) |
|  | 10.35-10.40 | Подготовка к двигательной деятельности на свежем воздухе  |
|  | 10.40-11.20 | Двигательная деятельность «Физическая культура» в подготовительной группе комбинированной нап-ти (на свежем воздухе)    |
|  | 11.20-12.00 | Оформление картотек комплексов утренней гимнастики  |
|  | 12.00-13.00 | Работа с документацией, участие в методической работе ДОУ   |
|  | 13.00-13.20 | Взаимодействие с педагогами ДОУ   |
|  | 13.20-13.40 | Подготовка консультаций для родителей, посещающих консультационный центр.   |
|  | 13.40-14.00 | Работа в Консультационном центре  |

### ***3.2. Сетка непосредственно образовательной деятельности***

| Дни недели  | Время       | Возрастная группа                                      |
|-------------|-------------|--|
| Понедельник | 9.00-9.10   | 1-я младшая группа общеразвивающей направленности      |
|             | 9.20-9.35   | 2-я младшая группа общеразвивающей направленности      |
|             | 9.40-10.00  | Средняя группа общеразвивающей направленности          |
|             | 10.10-10.40 | Подготовительная группа комбинированной направленности |
| Вторник     | 9.00-9.25   | Старшая группа №1 комбинированной направленности       |
|             | 9.30-9.50   | Средняя группа общеразвивающей направленности          |
|             | 10.10-10.35 | Старшая группа №2 комбинированной направленности       |
| Среда       | 9.00-9.25   | Старшая группа №2 комбинированной направленности       |
|             | 9.30-9.40   | 1-я младшая группа общеразвивающей                     |

|         |             |  |
|---------|-------------|--|
|         |             | направленности   |
|         | 9.55-10.20  | Старшая группа №1 комбинированной направленности                           |
|         | 10.30-11.00 | Подготовительная группа комбинированной направленности                     |
| Четверг | 9.00-9.10   | 1-я младшая группа общеразвивающей направленности                          |
|         | 9.20-9.35   | 2-я младшая группа общеразвивающей направленности                          |
|         | 9.45-10.10  | Старшая группа №1 комбинированной направленности (на свежем воздухе)       |
| Пятница | 9.00-9.20   | Средняя группа общеразвивающей направленности                              |
|         | 9.45-10.00  | 2-я младшая группа общеразвивающей направленности                          |
|         | 10.10-10.35 | Старшая группа №2 комбинированной направленности(на свежем воздухе)        |
|         | 10.40-11.20 | Подготовительная группа комбинированной направленности (на свежем воздухе) |

### ***3.3.Перспективно-тематическое планирование***

| Месяц    | Дата                   | Название темы   |
|----------|------------------------|---|
| Сентябрь | 01.09-<br>09.09.2022г. | «День знаний, я в детском саду»                         |
|          | 12.09-<br>23.09.2022г. | «Безопасная дорога в детский сад»                       |
|          | 26.09-<br>30.09.2022г. | «Моя семья, мой дом»                                    |
| Октябрь  | 03.10-<br>14.10.2022г. | «Дары осени. Витамины из кладовой природы»              |
|          | 17.10-<br>31.10.2022г. | «Краски осени» (Изменения в природе, труд людей осенью) |
| Ноябрь   | 01.11-<br>11.11.2022г. | «Мир профессий»   |
|          | 14.11-<br>25.11.2022г. | «Моя Родина - Россия»                                   |
| Декабрь  | 28.11-<br>09.12.2022г. | «Мир предметов и техники»                               |
|          | 12.12-<br>23.12.2022г. | «Волшебница зима»                                       |

|         |                         |                                       |
|---------|-------------------------|---------------------------------------|
|         | 26.12-<br>30.12.2022г.  | «В гости к ёлке»                      |
| Январь  | 09.01-<br>20.01.2023г.  | «Рождественская сказка»               |
|         | 18.01-29.01.<br>2023г.  | «Зимние игры и забавы»                |
| Февраль | 01.02.-<br>12.02.2023г. | «Животный мир»                        |
|         | 15.02-26.02.<br>2023г.  | «Мир профессий»                       |
| Март    | 01.03-<br>12.03.2023г.  | «Весна идет, Весне дорогу!»           |
|         | 15.03-<br>26.03.2023г.  | «Спорт и здоровье»                    |
| Апрель  | 29.03.-<br>09.04.2023г. | «Загадки космоса»                     |
|         | 12.04-<br>23.04.2023г.  | «Мой город, дом, семья»               |
| Май     | 26.04-14<br>05.2023г.   | «Моя Родина-Россия»                   |
|         | 17.05-31.05.2023г.      | «До свидания весна! Здравствуй Лето!» |

#### ***3.4. Перспективный план взаимодействия с родителями***

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья

#### План взаимодействия с родителями воспитанников

| <b><i>Месяц</i></b> | <b><i>Форма проведения</i></b> | <b><i>Тема</i></b>                                       |
|---------------------|--------------------------------|--|
| Сентябрь            | Консультация                   | «Спортивная форма на занятия физической культурой»;      |
|                     | Семинар-практикум              | «Здоровый образ жизни в семье»<br>«ГТО- путь к здоровью» |
| Октябрь             | Консультация                   | «Упражнения для развития основных физических качеств»    |
| Ноябрь              | Консультация                   | Спорт для дошколят;<br>Чем полезен оздоровительный бег;  |
| Декабрь             | Фотовыставка                   | «Мы спортсмены»  |
|                     | Консультация                   | «Как выбрать вид спорта?»                                |
| Январь              | Конкурс рисунков               | «Зимние игры и забавы»                                   |
|                     | Консультация                   | «Утренняя гимнастика»                                    |

|         |   |  |
|---------|---|--|
| Февраль | Буклет.                                 | «Профилактика нарушения осанки плоскостопия»                   |
| Март    | Квест                                   | «Сто затей для ста друзей»                                     |
| Апрель  | Семинар-практикум<br>Спортивный марафон | «Игры, в которые играют взрослые и дети»<br>«Играть любят все» |
| Май     | Поход в парк                            | «Играем вместе с ребенком на природе»                          |

### 3.5. План взаимодействия с педагогами

| <i>Месяц</i> | <i>Тема</i>   | <i>Цель</i>   | <i>Возрастная группа</i>            |
|--------------|---|---|-------------------------------------|
| Сентябрь     | «Организация совместной двигательной активности детей»      | Напомнить педагогам принципы организации совместной двигательной активности с детьми на каждой возрастной ступени дошкольного детства.                            | Воспитатели всех возрастных групп   |
| Октябрь      | «Педагогическая направленность спортивных игр»              | Оказание помощи воспитателям в применении спортивных игр в совместной двигательной деятельности с детьми.   | Воспитатели средних групп           |
| Ноябрь       | «Гимнастика после дневного сна» (консультация)              | Укрепление, обогащение связей и отношений педагогов с детьми  | Воспитатели старшей группы          |
| Декабрь      | «Новые виды и формы развлечений для малышей» (консультация) | Знакомство педагогов с новыми видами и формами развлечений для детей. Поддержание заинтересованности, инициативности педагогов в проведении досугов и развлечений | Воспитатели Первой младшей группы   |
| Январь       | Оздоровительная дыхательная гимнастика (мастер-класс)       | Знакомство воспитателей с системой дыхательной гимнастики Бутейко. Оказание помощи в создании картотеки с упражнениями на дыхание                                 | Воспитатели подготовительной группы |

|         |   |  |                                   |
|---------|---|--|-----------------------------------|
|         |   | по каждой возрастной группе.   |                                   |
| Февраль | «Формирование ЗОЖ у детей»  | Заинтересовать педагогов в соблюдении ЗОЖ  | Воспитатели второй младшей группы |
| Март    | Семинар – практикум для воспитателей на тему: «Игры, которые лечат» | Знакомство воспитателей играми, которые оказывают положительное влияние на организм человека | Воспитатели всех возрастных групп |
| Апрель  |   |  |                                   |
| Май     |   |  |                                   |

#### **4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

#### **Перечень материалов и оборудования в спортивном зале**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование</b>     | <b>Количество</b> |
|--------------|-------------------------|-------------------|
| 1            | Гимнастическая стенка   | 1                 |
| 2            | Гимнастические скамейки | 2                 |
| 3            | Маты гимнастические     | 2                 |
| 4            | кегли                   | 60                |
| 5            | гантели                 | 50                |
| 6            | бубен                   | 2                 |
| 7            | Обручи большие          | 12                |
| 8            | Обручи малые            | 8                 |
| 9            | Мячи резиновые большие  | 25                |
| 10           | Мячи резиновые средние  | 8                 |
| 11           | Мячи резиновые малые    | 30                |

|    |  |    |
|----|--|----|
| 12 | Массажные мячи                         | 20 |
| 13 | Мячи футбольные                        | 1  |
| 14 | Мешочки с песком                       | 15 |
| 15 | Дуги большие                           | 2  |
| 16 | Гимнастические палки                   | 40 |
| 17 | Кубики пластмассовые                   | 30 |
| 18 | скакалки                               | 30 |
| 19 | Массажные коврики                      | 5  |
| 20 | бадминтон                              | 3  |
| 21 | Кольцеброс                             | 1  |
| 22 | Конус для эстафет (большой)            | 4  |
| 23 | Цветные ленточки (длина 100 см)        | 30 |
| 24 | Канат для перетягивания                | 1  |
| 25 | Кольца баскетбольные                   | 2  |
| 26 | Доска гладкая с зацепами               | 1  |
| 27 | Доска с ребристой поверхностью         | 1  |
| 28 | Щит для метания в цель                 | 1  |
| 29 | Стойка для прыжков в высоту деревянная | 1  |
| 30 | Коврик гимнастический                  | 16 |
| 31 | Детская полоса препятствий 22 элемента | 1  |

### Перечень оборудования спортивной площадки

| № п/п | Наименование                  | Количество |
|-------|-------------------------------|------------|
| 1     | Прыжковая яма                 | 1          |
| 2     | Футбольные ворота             | 2          |
| 3     | Баскетбольные щиты с кольцами | 2          |
| 4     | Полоса препятствий            | 1          |
| 5     | Бум                           | 1          |
| 6     | Рукоход                       | 1          |
| 7     | Волейбольная сетка            | 1          |

### 5. Методическое обеспечение.

1. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И.Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-пресс», 2017г.-352с.

2. Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова «Игры с элементами спорта».

3. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / Т.С.Грядкина.: А.Г.Гогоберидзе - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2017-144 с.

4. Анисимомова М.С., Харабутова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2017-160с.



5. Анисимомова М.С., Харабутова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2017-256с.
6. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры/ авт.-сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007.- 238 ;
7. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе « Детство»/ авт.-сост. Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк.- Волгоград: Учитель, 2013г.- 302с.;
8. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе « Детство»/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. - Волгоград: Учитель, 2015г.- 199с.;
9. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР). - СПб.: « Детство - Пресс», 2006.- 192с.;
10. Николаева Н.И. Школа мяча. Учебно - методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.-СПб.: Детство- Пресс, 2008.-96 с.;
11. Реализация образовательной области « Физическое развитие»/ авт.-сост. Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачёва, Т.М. Пересыпкина.- Волгоград: Учитель, 2015г.-171 с.;
12. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников.- СПб.: « Издательство « Детство - Пресс», 2013.-80с.;
13. Мелехина Н.А. , Калмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.- СПб.: ООО « Издательство « Детство-Пресс», 2012.- 112 с.;
14. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2009.-128 с. ( Библиотека журнала « Воспитатель ДОУ»)(8)
15. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР): Пособие для практических работников детских садов. СПб.: «Детство- Пресс», 2005.-144с.
16. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс». Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2007.-384с.
17. Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. СПб.: ООО « Издательство « Детство-Пресс», 2012.-80с.
17. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 5-6 лет.- СПб.: «ДетствоПресс», 20