

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №21»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 21» ЭМР
Саратовской области
протокол № 3 от 30.08.2019 года

РАССМОТРЕНО

на Совете родителей
МАДОУ «Детский сад № 21»
протокол № 3 от 30.08.2019 года

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 21» ЭМР
Саратовской области



Т.А. Приходская

Приказ № _____ от _____ года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 21» Энгельсского муниципального района
Саратовской области

Разработана на уровень дошкольного образования

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста разработана инструктором по физической культуре МАДОУ «Детский сад № 21» Энгельсского муниципального района Саратовской области (Далее – Программа) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, примерной основной образовательной программой дошкольного образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), с учетом комплексной образовательной программы дошкольного образования «Мир открытий» науч. рук. Л.Г. Петерсон / Под общей ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой. М.: Издательский дом «Цветной мир», 2018. – 352 с. 5 изд-е, перераб. и доп.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

-**Федеральный закон** от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 **«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»** (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 **«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»** (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);

-**Устав МАДОУ;**

-Положение об образовательной программе МАДОУ «Детский сад №21» ЭМР Саратовской области.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного образования реализуется в МАДОУ «Детский сад №21» в группах общеразвивающей направленности в возрасте от 1,6 - 7 лет в различных видах деятельности: Непосредственной Образовательной Деятельности, стимулирующей утренней гимнастике, в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, оздоровительной гимнастике пробуждения после дневного сна с включением ОРУ, самостоятельной двигательной деятельности детей, а так же в спортивных праздниках и развлечениях

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Охрана и укрепление здоровья ребёнка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально – дифференцированного подхода.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия
- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приёмов закаливания и др.)
- Развитие основных физических качеств ребёнка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни
- Развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка
- Воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

- *Принцип психологической комфортности:* взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи
- *Принцип деятельности:* организация самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей, где педагог выступает в роли организатора образовательной деятельности
- *Принцип целостности:* у ребёнка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ
- *Принцип минимакса:* создаются условия для продвижения каждого ребёнка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития – в своём темпе, на уровне своего возможного максимума
- *Принцип творчества:* образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребёнка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности
- *Принцип вариативности:* детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.
- *Принцип непрерывности:* обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в РФ, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде *целевых ориентиров*, представляющих собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации. Целевые ориентиры, представленные в Программе базируются на ФГОС ДО и одновременно учитывают ее отличительные особенности и приоритеты. Также как и в ФГОС ДО, целевые ориентиры в Программе представлены к началу дошкольного возраста (к 3 годам) и к завершению дошкольного образования (к 7 годам).

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ К НАЧАЛУ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (К 3 ГОДАМ).

- Ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Ребёнок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- Ребёнок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого.
- Ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

- Ребёнок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ К ЗАВЕРШЕНИЮ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (К 7 ГОДАМ).

- Ребёнок имеет представление о ценности здоровья, сформировано желание вести ЗОЖ
- Ребёнок имеет представление о том, что утренняя гимнастика, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы
- Ребёнок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания
- У ребёнка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счёт упорядочения характера мышечной активности
- У ребёнка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребёнок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок
- Ребёнок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений
- Ребёнок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретённого опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры
- Ребёнок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

В соответствии с требованиями совместного приказа МО и МЗ № 186/272 от 30.06.1992 года «О совершенствовании системы медицинского обеспечения в образовательных учреждениях», в котором предложено скрининг тестирование детей различного возраста, в ДОУ 2 раза в год проводится мониторинг оценки уровня физической подготовленности (УФП) воспитанников дошкольного учреждения. Это первичный мониторинг на начало учебного года (сентябрь) и вторичный, на конец учебного года (май). Осуществляется он на основании «Общероссийской системы мониторинга физической подготовленности детей в возрасте от 4 до 17 лет» в издательстве Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Творческий центр. Сфера Москва 2006год. Утверждён Постановлением Правительства РФ от 29.12.2001г.

Подведение итогов проводится по пятибалльной шкале оценок. Для оценки темпа прироста (w) показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) используется формула В.И. Усаковой.

Вторая диагностика – «Овладение основными видами движений», в соответствии с основной программой ДОУ - (тесты на равновесие, прыгучесть, ловкость с мячом, лазание по гимнастической лестнице, челночный бег). Мониторинг и оценку уровня овладения детьми основными видами движений (ОВД) проводится 2 раза в год, это первичный мониторинг на начало учебного года (сентябрь) и вторичный на конец учебного года (май). В середине учебного года проводится промежуточный мониторинг с детьми, имеющими низкий и ниже среднего уровни освоения основных движений, целью подтверждения или внесения корректировки выбранных педагогом методик, технологий по освоению основных движений.

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

№ п/п	Мероприятия	Группы ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра
2.	Определение уровня физической подготовленности	Средняя, старшая, подготовительная	2 раза в год (в сентябре и мае)	Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
3.	Определение уровня освоения основных движений	Вторая мл. гр, средняя, старшая, подготовительная	3 раза в год – сентябрь, январь, май	Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
4.	Диспансеризация	Средняя, старшая , подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра

Тест для детей с 3-х до 4 лет

1. Ходьба между двумя равными линиями длиной 3 м, ш. 15см – ребенок, держа голову прямо, проходит эту прямую, не касаясь ногами ограничительной полосы.
2. Бег в медленном темпе в течение 1 мин, непрерывно.
3. Лазание вверх- вниз по гимнастической стенке на высоту 1.5 м.
4. Передача мяча друг другу и его ловля. Расстояние между детьми – 1.5м, мяч резиновый диаметром 15-20см. Тест считается выполненным, если ребенок из 3 раз поймал мяч дважды.
5. Прыжки вверх, касаясь вытянутой рукой предмет, поднятого на высоту 15 см от вытянутой руки – из 3-х попыток.
6. Спрыгивание с тумбы (скамейки, ступеньки) высотой 20см в круг диаметром 80см. Ребенок, оттолкнувшись обеими ногами, приземляется на обе ноги, не задев при этом ограничителя круга.

**Показатели физической подготовленности детей средней группы,
старшей группы и подготовительной к школе группы**

МАДОУ «Детский сад №21 »

№	Фамилия и имя ребенка	Скорость бега 30м(сек)	Длина прыжка с места на 2-х ногах(см)	Дальность броска ММА правой рукой (м)	Подъем туловища за 30сек.	Наклоны вперед с изменением глубины(гибкость)	Бег на 300м	Оценка физической подготовленности (балл)

**ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ
ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ЖИЗНИ**

В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), средние антропометрические показатели к 4 годам следующие: мальчики весят 16.3 кг при росте 102.4 см, а девочки весят 15.9 кг при росте 100.7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребёнка.

По сравнению с ранним возрастом, достижения детей 4 года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.

Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остаётся тяжёлой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег ещё неравномерен, движения рук неэнергичны.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперёд прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты.

Дети 3-4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания, движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей всё более координированными. К 4 годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону.

Однако замах рукой ещё слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остаётся неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов.

На 4 году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают всё больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определённым запасом движений, дети ещё не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают всё более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движения в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребёнком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения.

Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движений транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей.

У детей 4 года жизни происходит развёртывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (11-12,5 тыс. движений). На занятиях по физическому развитию показатели двигательной активности детей 3-4 лет колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

Развитие моторики и становление двигательной активности. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета.

Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения, на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате.

Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая

потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий

(под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20.9 кг при росте 115.5 см. Вес девочек составляет 20.2 кг, при росте 114.7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребёнка.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится всё более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего

ребёнка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринуждённая, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5-6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту, в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полёта и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объём двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества,

гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и

удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению

их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших

дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (от 3-х до 4-х лет)

Образовательная деятельность по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю, длительность одного занятия составляет не более 15 минут. Эта деятельность проводится в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.

Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формирует у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу здорового образа жизни.

Программные задачи образовательной деятельности

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей

- Организовать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма; систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия
- Создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки
- Обеспечивать психолого – педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ

- Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни
- Поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью
- Развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего поведения

Приобщение детей к физической культуре

- Удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность
- Знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений
- Развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться
- Развивать у детей умение бегать, держа темп в соответствии с указаниями педагога (медленно, быстро)
- Формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении
- Развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве

- Развивать у детей навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперёд
- Развивать у детей умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время их катания
- Закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствия, лазать по лесенке – стремянке и гимнастической стенке
(высота 1.5 м)

Организация двигательной активности детей 3-4 лет

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию Детей	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз – на улице) 12- 15 минут
Игровая утренняя гимнастика.	Игровая утренняя гимнастика. Ежедневно с подгруппой детей (в теплое время года – на улице) 5-7 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с группой или подгруппой детей 10-12 минут
Игровая гимнастика после дневного сна с включением общеразвивающих упражнений.	Ежедневно с группой детей 7 -10 минут
Комплекс имитационных упражнений с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций.	2 раза в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) не более 7 минут
Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности.	1 раз в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной

	образовательной деятельности) не более 7 мин
--	--

СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 4-х до 5-ти лет)

В средней группе образовательная деятельность по физическому развитию детей проводится в форме занятий по подгруппам три раза в неделю, длительностью не более 20 минут. Эта деятельность проводится в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Зимой – игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, в весенне-летний период

года – обучение играм с элементами спорта и спортивным упражнениям. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется планировать на воздухе.

Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия

- Обеспечивать психологически комфортную развивающую среду.
- Формировать позитивное отношение детей к себе, к другим и миру в целом.
- Способствовать оптимизации эмоциональных отношений между родителями и детьми.
- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.
- Продолжить работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.
- Осуществлять контроль за формированием правильной осанки.
- Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное, качественное питание, достаточное пребывание на воздухе; обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярно проветривать.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 7-10 минут.
- Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

Формирование культурно-гигиенических навыков

- Закреплять потребность в чистоте и опрятности, воспитывать привычку следить за своим внешним видом.
- Совершенствовать навыки самостоятельного и правильного приема пищи, умывания, подготовки ко сну.
- Закреплять умения правильно пользоваться предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок), ухаживать за своими вещами.
- Расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию (одеваться, раздеваться, полоскать рот после еды, пользоваться туалетом и др.).
- Развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения.
- Обращать внимание детей на чистоту продуктов употребляемых в пищу, на необходимость мыть овощи и фрукты перед едой.
- Обращать внимание детей на чистоту помещений, одежды, окружающих предметов.
- Развивать навыки культурного поведения за столом.

Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни

- Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

- Продолжить формировать представления о частях тела и органах чувств, их функциональном назначении для жизни и здоровья человека.
- Расширять представления о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.
- Формировать умение обращаться за помощью к взрослым при травме или плохом самочувствии, оказывать себе элементарную помощь при ушибах.

Приобщение к физической культуре

- Развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.
- Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и подвижных игр.
- Совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.).
- Развивать у детей умение бегать легко и ритмично.
- Продолжать формировать правильную осанку во время выполнения разных упражнений.
- Развивать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте; в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняя равновесие.
- Развивать координацию во время ходьбы на лыжах скользящим шагом (на расстояние не более 500м), катания на двухколесном велосипеде.
- Формировать умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное исходное положение.
- Совершенствовать навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия; лазанья по гимнастической стенке.
- Развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижной игры.
- Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость, выносливость.
- Учить самостоятельно выполнять правила подвижной игры без напоминания воспитателя.

Организация двигательной активности детей (4-х до 5-ти)

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей.	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз – на улице) 15-20 минут
Игровая утренняя гимнастика.	Игровая утренняя гимнастика. Ежедневно с подгруппой детей

	(в теплое время года – на улице) 7-10 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с группой или подгруппой детей 10-12 минут
Игровая гимнастика после дневного сна с включением общеразвивающих упражнений.	Ежедневно с группой детей 10-12 минут
Комплекс имитационных упражнений с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций.	2 раза в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) не более 7 минут
Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности.	1 раз в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) 5 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня

СТАРШАЯ ГРУППА (от 5-ти до 6 лет)

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей

- Организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и др.)
- Продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма
- Осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки
- Продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом

Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ

- Формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести ЗОЖ

- Воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения

Приобщение детей к физической культуре

- Расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений
- Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям
- Приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости
- Развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве
- Закреплять приобретённые ранее умения и навыки детей в процессе организации различных форм двигательной активности
- Обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям
- Развивать у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога
- Развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 2 мин)
- Закреплять умение детей прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки
- Обучать детей бросанию мяча вверх, о пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных и. п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди)
- Закреплять умение детей метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния не более 4 м)
- Совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезания с одного пролёта на другой
- Побуждать детей осознанно и самостоятельно использовать определённый объём знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке, при выполнении двигательных заданий)
- Обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Организация двигательной активности для детей 5-6 лет

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятие по физической культуре	3 раза в неделю с группой или с подгруппой детей (один раз – на

	улице) 25 минут
Занятие по обучению детей плаванию	2 раза в неделю с подгруппой детей 25 минут
Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно с подгруппой или группой (в теплое время года – на улице) 10-12 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппой детей 12-15 минут
Игровая гимнастика после дневного сна с включением общеразвивающих упражнений	Ежедневно с группой детей 10-12 минут
Комплекс общеразвивающих упражнений с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций	1 раз в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) не более 10 минут
Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности детей	2 раза в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) 5 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно в разные отрезки режима дня

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (от6-ти до 7-ми лет).

Занятия по физической культуре проводятся ежедневно с подгруппой детей в первой половине дня, из них одно занятие – в игровой форме на воздухе. В тёплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. При наличии бассейна два занятия посвящено обучению детей плаванию. Длительность занятия по физической культуре не должна превышать 30 минут.

Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений. В процессе организации занятий по физической культуре педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку

друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей.

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия

- Обеспечивать комфортный эмоциональный микроклимат в группе детского сада, в котором ребенок чувствует себя защищенным и принимаемым педагогами.
- Поддерживать детей и их родителей в стремлении к укреплению эмоциональных связей друг с другом.
- Закреплять позитивное экологическое отношение к себе, другим людям и миру в целом.
- Организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры и др.).
- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.
- Продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.
- Формировать правильную осанку.
- Обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, достаточное пребывание на воздухе; обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим.

Формирование культурно-гигиенических навыков

- Обогащать представления детей о гигиенической культуре.
- Воспитывать привычку соблюдать культурно-гигиенические правила.
- Совершенствовать навыки культурного поведения во время еды.

Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения

- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
- Совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека.
- Продолжить развивать умение элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае недомогания или травмы.
- Учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями через гигиену, корректирующие упражнения, релаксацию, аутотренинг.

Приобщение к физической культуре

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности и выразительности их выполнения.
- Развивать физические качества в процессе игр и занятий физической культурой.
- Закреплять умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега.
- Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.).
- Развивать координацию движений во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами).
- Совершенствовать разные виды бега: в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 3 минут.
- Совершенствовать разные виды прыжков: прыжки вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалку.
- Развивать умения правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов.
- Совершенствовать разные виды лазанья с изменением темпа, сохраняя координацию движений.
- Обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну.
- Формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий.
- Закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения.
- Учить детей ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.
- Совершенствовать навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры с менее интенсивными и с отдыхом.
- Развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

Занятия по физической культуре проводятся ежедневно с подгруппой детей в первой половине дня, из них одно занятие – в игровой форме на воздухе. В тёплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. При наличии бассейна два занятия посвящено обучению детей плаванию. Длительность занятия по физической культуре не должна превышать 30 минут.

Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений. В процессе организации занятий по физической культуре педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку

друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей.

Организация двигательной активности детей 6-7 лет

Основные формы и методы	Периодичность и особенности
-------------------------	-----------------------------

	организации детей
Занятие по физической культуре	3 раза в неделю с группой или с подгруппой детей (один раз – на улице) 30 минут
Занятие по обучению детей плаванию	2 раза в неделю с подгруппой детей 30 минут
Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно с подгруппой или группой (в теплое время года – на улице) 10-15 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппой детей 12-15 минут
Игровая гимнастика после дневного сна с включением общеразвивающих упражнений	Ежедневно с группой детей 10-15 минут
Комплекс общеразвивающих упражнений с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций	1 раз в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) не более 10 минут
Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности детей	2 раза в неделю с подгруппой детей (включены в содержание прогулки, интегрированной образовательной деятельности) 5- 7 минут
Самостоятельная двигательная	Ежедневно в разные отрезки

деятельность детей	режима дня
--------------------	------------

ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Средства физического развития		
Физические упражнения	Эколого- природные факторы	Психогигиенические факторы
Методы физического развития		
Наглядные	Словесные	Практические
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция	- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме

Диапазон движений (упражнений) для детей 3-4 лет (Перспективное планирование)

Вид движения	Упражнения
Ходьба	ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, враспынную ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом) ходьба по прямой дорожке (ш – 15-20 см, д – 2-2.5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол ходьба по наклонной доске (в – 30-35 см) медленное кружение в обе стороны
	бег обычный, на носках, с одного края площадки на другую, в колонне по одному, в разных направлениях; по прямой, по извилистой дорожке (ш – 25-50 см, д – 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением

Бег	темпа (в медленном темпе в течение 50-60 с, в быстром темпе на расстояние 10 м)
Катание, бросание, метание, ловля мяча	катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ш – 50-60 см) метание на дальность правой и левой руками (2-2. 5 м) метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (р – 1.5 м) метание в вертикальную цель (в – 1.2 м) правой и левой руками (р – 1.5 м) ловля мяча, брошенного педагогом (р – 70-100 см) бросание мяча вверх, вниз, о пол, ловля его (2-3 р подряд)
Лазание, ползание	ползание на четвереньках по прямой (р – 6 м), между предметами, вокруг них подлезание под препятствие (в – 50 см), не касаясь руками пола пролезание в обруч перелезание через бревно лазание по лестнице – стремянке, гимнастической стенке (в – 1.5 м)
Прыжки	прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (р – 2-3 м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка прыжки через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую) прыжки через предметы (в – 5 см) прыжки в длину с места через 2 линии (р – 25-30 см) прыжки в длину с места (р – 40 см)
Построения и перестроения	построение в колонну по одному, в шеренгу, круг перестроение в колонну по 2, врассыпную размыкание и смыкание обычным шагом повороты на месте направо, налево переступанием
Ритмическая гимнастика	выполнение ОРУ под музыку
Спортивные упражнения	катание на санках друг друга, с невысокой горки
	<i>Игры с бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой</i>

Подвижные игры	домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес». <i>Игры с прыжками:</i> «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше». Программа «Мир открытий» 135 Содержательный раздел: вторая младшая группа <i>Игры с пролезанием и лазаньем:</i> «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик». <i>Игры с бросанием и ловлей:</i> «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит». <i>Игры на ориентировку в пространстве:</i> «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».
------------------------------	---

Общеразвивающие упражнения: для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса.

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на координацию: «Не замочи ножки», «Шагаем по дорожке», «Зайка», «Удержись!».

Игры и упражнения на ловкость: «За мячом с горки», «Не потеряй мяч», «Пролезь в обруч», «Поймай мяч», «Доползи до погремушки», «Возьми кеглю», «Доползи до флажка», «Ручеек», «Через болото», «Подбрось повыше».

Игры и упражнения на внимание: «Стань первым», «Один – двое».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Не потеряй свой кубик».

Игры и упражнения на внимание и на ловкость: «Холодно – горячо».

Игры и упражнения на точность движений: «Мяч в кругу», «Мяч по дорожке», «Не потеряй ежика».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на быстроту реакции: «Топ-топ и прыг!», «Не боюсь!».

Игры и упражнения на быстроту движений: «Попрыгай как мячик», «Скорее на куб», «Догони обруч», «Топ-топ и прыг», «Не опоздай», «Прокати мяч по коридору», «Быстрее прыгай», «Зайка», «Догони мяч», «Птички», «Толкни и догони», «Машина», «Догони меня».

Игры упражнения на координацию: «Не замочи ножки».

Игры и упражнения на ловкость: «Доползи и возьми», «Прокати мяч», «Доползи до кубика», «Пройди воротики», «Стрекоза», «Собери предметы одного цвета», «Мяч с горки», «Поймай комара», «Догони шарик».

Проектирование занятий

Месяц, неделя, номер занятия:

Тема занятия:

Интеграция с другими образовательными областями: речевым, познавательным, социально – коммуникативным, художественно – эстетическим развитием.

Возрастная группа:

Вид занятия: физкультурно – оздоровительного характера, сюжетное, игровое, тематическое, комплексное, на воздухе, контрольное.

Задачи: обучающие, воспитательные, оздоровительные.

Место проведения занятия: физкультурный зал, спортивная площадка

Форма организации детей на занятии: групповая, подгрупповая, индивидуальная или парная.

Физкультурное оборудование и инвентарь:

Средства обучения: наглядные, ТСО

Предварительная работа: по необходимости.

Ход занятия: (заполняется таблица)

Структурная часть занятия	Ход занятия	Дозировка (кол-во раз), (время в мин)	Комментарии, методические рекомендации
Вводная (мотивационный компонент)	Постановка цели и задач перед воспитанниками.		Описание методов мотивирования (стимулирования) познавательной активности воспитанников.
Основная (операционно – деятельностный компонент)	Содержание нового материала, организация его изучения, объяснение методов, способствующих решению поставленных задач. Закрепление нового материала с учётом индивидуальных особенностей воспитанников.		Использование методов организации индивидуальной и групповой деятельности воспитанников. Определение возможных действий педагога в случае, если ему или воспитанникам не удаётся достичь поставленных задач. Организация совместной деятельности педагога с детьми.
Заключительная (аналитический компонент)	Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников.		Определение перспективы полученных знаний.

Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни.

Педагог приобщает детей к здоровому образу жизни, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру.

Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека, о том, как ухаживать за

ними. Дети начинают изучать себя, свое тело и свои физические возможности; учатся различать и называть органы чувств (рот, нос, уши, глаза).

Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и здорового образа жизни: о полезной и вредной пище, о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур.

На четвертом году жизни у детей появляется интерес к правилам безопасного и здоровьесберегающего поведения. Педагог воспитывает осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для здоровья человека ситуациям, умение сообщать о своем самочувствии взрослому. Закладываются основы бережного отношения детей к своему

здоровью и здоровью других людей.

Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов и знакомству с основами здоровьесберегающего поведения.

Формы образовательной деятельности. Здоровье	
Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей	
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Индивидуальные Подгрупповые Групповые
Формы работы	
Игра Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение, создание коллекций Интегративная деятельность Проблемная ситуация Проектная деятельность Создание коллекций Тематический досуг	Во всех видах самостоятельной деятельности детей

Виды здоровьесберегающих технологий

технология	Совместная деятельность детей и взрослых	Взаимодействие с родителями
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Подвижные и спортивные игры Динамические паузы Упражнения на расслабление Гимнастики (зрительная, дыхательная,	Консультации (индивидуальные, групповые) Практикумы по освоению

	пальчиковая, после сна)	различных видов гимнастик, массажа.
Технологии обучения	НОД	
Здоровому образу жизни	Проблемно-игровые занятия Игры-занятия из серии «Здоровье» Коммуникативные игры	
Коррекционные технологии	Технологии музыкального воздействия	

Здоровьесберегающие технологии используемые в воспитательно - образовательном процессе.

Фундамент здоровья закладывается с детства. Положительное эмоциональное отношение к спорту – тоже. Первые впечатления и чувства всегда сильнее, всегда оставляют неизгладимый след в нашей памяти. Поэтому есть основание надеяться, что оздоровительная работа, проводимая в нашем детском саду, не окажется напрасной. Сформировавшиеся у детей знания о том, что крепкое здоровье, сила, ловкость необходимы человеку для полноценного труда, службы в армии, безусловно, скажутся на их отношении к здоровью, появится желание укреплять его. Реализовать свои стремления детям помогут хорошо развитые двигательные навыки, приобретённые в нашем саду.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий.	Время проведения в режиме дня.	Время проведения в режиме дня.
Технологии стимулирования и сохранения здоровья.		
Подвижные и спортивные игры.	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.
Упражнения на расслабление	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковского, Рахманинова), звуки природы.

	возрастных групп.	
Гимнастика пальчиковая.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой отрезок времени (в любое удобное время).
Гимнастика для глаз.	Ежедневно по 3-5 мин, в любое время года; в зависимости от зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
Гимнастика дыхательная.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещений, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед применением процедуры
Гимнастика корригирующая.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
Технологии обучения здоровому образу жизни.		
Физкультурное занятие.	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Пред занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
Утренняя гимнастика.	Ежедневно в спортивном или музыкальном залах.	Используются различные виды организации утренней гимнастики.
Коррекционные технологии.		
Технологии музыкального воздействия.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; в зависимости от поставленных целей.	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения .

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		

•игры-занятия по физкультуре; •физкультурный досуг; •НОД на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности;	утренняя, пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки; в процессе прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениями; подвижные игры; закаливающие процедуры; коррекционные упражнения	подвижные игры; рассматривание тематических альбомов; настольные игры; самостоятельная деятельность детей в центрах физической культуры; хороводные игры; спортивные игры и упражнения на прогулке	участие родителей в спортивных праздниках; практикум освоению подвижных игр
---	---	---	--

Диапазон движений (упражнений) для детей от 4 до 5 лет (Перспективное планирование)

Вид движения	Упражнения
Ходьба	• ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную • ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом) • ходьба по прямой дорожке (ш – 15-20 см, д – 2-2.5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой • ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол • ходьба по наклонной доске (в – 30-35 см) • медленное кружение в обе стороны
Бег	• бег обычный, на носках, с одного края площадки на другую, в колонне по одному, в разных направлениях; по прямой, по извилистой дорожке (ш – 25-50 см, д – 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную • бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 с, в быстром темпе на расстояние 10 м)
Катание, бросание, метание, ловля мяча	• катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ш – 50-60 см) • метание на дальность правой и левой руками (2-2.5 м) • метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, право и левой руками (р – 1.5 м) • метание в вертикальную цель (в – 1.2 м) правой и левой руками (р – 1.5 м) • ловля мяча, брошенного педагогом (р – 70-100 см) • бросание мяча вверх, вниз, о пол, ловля его (2-3 р подряд)
Лазание, ползание	• ползание на четвереньках по прямой (р – 6 м), между предметами, вокруг них • подлезание под препятствие (в – 50 см), не касаясь руками пола • пролезание в обруч • перелезание через бревно • лазание по лестнице – стремянке, гимнастической стенке (в – 1.5 м)
Прыжки	• прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (р – 2-3 м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними • прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка

	• прыжки через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую) • прыжки через предметы (в – 5 см) • прыжки в длину с места через 2 линии (р – 25-30 см) • прыжки в длину с места (р – 40 см)
Построения и перестроения	• построение в колонну по одному, в шеренгу, круг • перестроение в колонну по 2, врассыпную • размыкание и смыкание обычным шагом • повороты на месте направо, налево переступанием
Ритмическая гимнастика	• выполнение ОРУ под музыку
Спортивные упражнения	• катание на санках друг друга, с невысокой горки
Подвижные игры	• С бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Беги к флажку» • С прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Утята», «Кто дальше» • С лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик» • С мячом: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит» • На ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди своё место»

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, для развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности.

Игры и упражнения на координацию: «Не упади», «Удержись», «Кружись, не упади», «Великаны и гномы», «Через болото».

Игры и упражнения на ловкость: «Пролезь в обруч», «Зайка», «Прокати мяч», «Не задень», «Попади в круг», «Ручеёк», «Кто дальше бросит мяч (снежок)», «Принеси игрушку», «На прогулку», «Перелезть через бревно».

Игры и упражнения на внимание и быстроту движений: «Стань первым», «Найди себе пару».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Один – двое».

Игры и упражнения на ориентировку в пространстве: «Вернись на место».

Игры и упражнения на координацию и ловкость: «Бабочки и лягушки», «Не звени, звоночек».

Игры и упражнения на развитие ловкости и точности движений:

«Лови – бросай», «Не замочи ножки», «Попади в воротаки».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Слушай сигнал».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на быстроту реакции: «Не боюсь!», «Долгий путь по лабиринту», «Мяч с горки», «Прокати мяч», «Волчек», «Быстро возьми и быстро положи предмет».

Игры и упражнения на быстроту движения: «Доползи и возьми предмет», «Не опоздай», «Прыжки из обруча в обруч», «Скорее в обруч», «Быстрее вверх!», «Бросай мяч», «Берегись - заморожу!», «Кто больше соберет предметов», «Юла», «Кто дальше», «Скорее в круг».

Игры и упражнения на ловкость: «Кто дальше прыгнет», «Поймай комара», «Дрессированные дельфины».

Игры и упражнения на координацию: «Прыгни – поверни»

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Оздоровительная деятельность

- ✧ Закаливание
- ✧ Аэрация помещений
- ✧ Прогулка
- ✧ Физические упражнения в лёгкой спортивной одежде в помещении и на улице
- ✧ Умывание прохладной водой
- ✧ Водные, воздушные и солнечные процедуры
- ✧ Самостоятельная двигательная деятельность детей

Образовательная деятельность

- ✧ Эмоционально – стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика
- ✧ Занятия по физическому развитию в зале и на улице
- ✧ Физкультурные минутки и паузы, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения
- ✧ Физкультурные праздники, развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты

Проектирование занятий

- ✧ **Месяц, неделя, номер занятия:**
- ✧ **Тема занятия:**
- ✧ **Интеграция с другими образовательными областями:** речевым, познавательным, социально – коммуникативным, художественно – эстетическим развитием.
- ✧ **Возрастная группа:**
- ✧ **Вид занятия:** физкультурно – оздоровительного характера, сюжетное, игровое, тематическое, комплексное, на воздухе, контрольное.
- ✧ **Задачи:** обучающие, воспитательные, оздоровительные.
- ✧ **Место проведения занятия:** физкультурный зал, спортивная площадка
- ✧ **Форма организации детей на занятии:** групповая, подгрупповая, индивидуальная или парная.
- ✧ **Физкультурное оборудование и инвентарь:**
- ✧ **Средства обучения:** наглядные, ТСО
- ✧ **Предварительная работа:** по необходимости.
- ✧ **Ход занятия:** (заполняется таблица)

Структурная часть занятия	Ход занятия	Дозировка (кол-во раз), (время в мин)	Комментарии, методические рекомендации
Вводная (мотивационный компонент)	Постановка цели и задач перед воспитанниками.		Описание методов мотивирования (стимулирования) познавательной активности воспитанников.
Основная (операционно – деятельностный компонент)	Содержание нового материала, организация его изучения, объяснение методов, способствующих решению поставленных задач. Закрепление нового материала с учётом индивидуальных особенностей воспитанников.		Использование методов организации индивидуальной и групповой деятельности воспитанников. Определение возможных действий педагога в случае, если ему или воспитанникам не удаётся достичь поставленных задач. Организация совместной деятельности педагога с

			детьми.
Заключительная <i>(аналитический компонент)</i>	Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников.		Определение перспективы полученных знаний.

Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни.

Педагог приобщает детей к здоровому образу жизни, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру.

Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека, о том, как ухаживать за ними. Дети начинают изучать себя, свое тело и свои физические возможности; учатся различать и называть органы чувств (рот, нос, уши, глаза).

Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и здорового образа жизни: о полезной и вредной пище, о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур.

На четвертом году жизни у детей появляется интерес к правилам безопасного и здоровьесберегающего поведения. Педагог воспитывает осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для здоровья человека ситуациям, умение сообщать о своем самочувствии взрослому. Закладываются основы бережного отношения детей к своему

здоровью и здоровью других людей.

Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов и знакомству с основами здоровьесберегающего поведения.

Формы образовательной деятельности. Здоровье	
Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей	
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Индивидуальные Подгрупповые Групповые
Формы работы	
Игра Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Интегративная деятельность Проблемная ситуация Проектная деятельность Создание коллекций Тематический досуг	Во всех видах самостоятельной деятельности детей

Виды здоровьесберегающих технологий

технология	Совместная деятельность детей и взрослых	Взаимодействие с родителями
Технологии сохранения и Стимулирования здоровья	Подвижные и спортивные игры Динамические паузы Упражнения на расслабление Гимнастики (зрительная, дыхательная, пальчиковая, после сна)	Консультации (индивидуальные, групповые) Практикумы по освоению различных видов гимнастик, массажа.
Технологии обучения Здоровому образу жизни	НОД Проблемно-игровые занятия Игры-занятия из серии «Здоровье» Коммуникативные игры	
Коррекционные технологии	Технологии музыкального воздействия	

Здоровьесберегающие технологии используемые в воспитательно - образовательном процессе.

Фундамент здоровья закладывается с детства. Положительное эмоциональное отношение к спорту – тоже. Первые впечатления и чувства всегда сильнее, всегда оставляют неизгладимый след в нашей памяти. Поэтому есть основание надеяться, что оздоровительная работа, проводимая в нашем детском саду, не окажется напрасной. Сформировавшиеся у детей знания о том, что крепкое здоровье, сила, ловкость необходимы человеку для полноценного труда, службы в армии, безусловно, скажутся на их отношении к здоровью, появится желание укреплять его. Реализовать свои стремления детям помогут хорошо развитые двигательные навыки, приобретённые в нашем саду.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий.	Время проведения в режиме дня.	Время проведения в режиме дня.
Технологии стимулирования и сохранения здоровья.		
Подвижные и спортивные игры.	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используем лишь

	групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	элементы спортивных игр.
Упражнения на расслабление	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковского, Рахманинова), звуки природы.
Гимнастика пальчиковая.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой отрезок времени (в любое удобное время).
Гимнастика для глаз.	Ежедневно по 3-5 мин, в любое время года; в зависимости от зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
Гимнастика дыхательная.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещений, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед применением процедуры
Гимнастика корригирующая.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
Технологии обучения здоровому образу жизни.		
Физкультурное занятие.	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
Утренняя гимнастика.	Ежедневно в спортивном или музыкальном залах.	Используются различные виды организации утренней гимнастики.
Коррекционные технологии.		
Технологии музыкального воздействия.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; в зависимости от поставленных целей.	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения .

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
• игры-занятия по физкультуре; • физкультурный досуг; • НОД на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности;	• утренняя, пальчиковая гимнастика, после сна, физкультминутки; • в процессе прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениями; • подвижные игры; закаливающие процедуры; коррекционные упражнения	• подвижные игры; рассматривание тематических альбомов; • настольные игры; самостоятельная деятельность детей в центрах физической культуры; • хороводные игры; спортивные игры и упражнения на прогулке	• участие родителей в спортивных праздниках; практикум освоению подвижных игр

Диапазон движений (упражнений) для детей 5 – 6 лет (Перспективное планирование)

Вид движения	Упражнения
Ходьба	• Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево • Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий • Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, верёвке, по наклонной

	доске, прямо и боком, на носках • Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком на голове • Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом) • Кружение парами, держась за руки
Бег	• Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом • Бег в колонне (по одному, по двое) • Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную • Бег с изменением темпа, сменой ведущего • Бег на расстояние 30 м (за 7.5-8.5 с) • Непрерывный бег в медленном темпе 1.5-2 мин • Челночный бег 3 раза по 10 м • Бег на 20 м (5-5.5 с) • Бег парами, держась за руки • Бег по наклонной доске вверх и вниз
Катание, бросание, метание, ловля мяча	• Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (р – 2-2.5 м) • Бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд) • Бросание мяча вверх и ловля его после хлопков • Отбивание мяча о пол на месте и с продвижением вперёд (5-6 м) • Бросание набивного мяча (вес – 1 кг) из-за головы на дальность (2-3 м) • Метание на дальность правой и левой руками (4-7 м) • Метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (р – 3-4 м) • Метание в вертикальную цель (высота центра мишени – 1 м) правой и левой руками (р – 3-4 м)
Лазание, ползание	• Ползание на четвереньках змейкой (р – 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доскам • Лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками • Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони • Подлезание под верёвку, дугу разными способами (в – 50 см) • Пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола) • Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку • Лазание по гимнастической стенке (в – 2-2.5 м), с перелезанием с одного пролёта на другой, вправо, влево
Прыжки	• Прыжки на месте на двух ногах (30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (р – 3-4 м), с поворотом кругом • Прыжки: ноги скрещены – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад, на одной ноге (правой, левой поочерёдно) • Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов, поочерёдно через каждый (в – 15-20 см) • Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см • Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий (на р – 40-50 см) • Прыжки через 2-3 предмета поочерёдно через каждый (в – 5-10 см) • Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место • Прыжки в длину с места (не менее 70 см) • Прыжки в длину с разбега (от 90 см) • Прыжки в высоту с разбега (в – 30-40 см) • Прыжки с короткой скакалкой • Пробеги и прыжки через длинную скакалку
Построения и перестроения	• Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг • Перестроение в колонну по два, по три • Равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии

	• Повороты направо, налево, кругом (переступанием) • Размыкание и смыкание
Ритмическая гимнастика	• Выполнение ОРУ под музыку • Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением
Спортивные игры	• Элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея
Спортивные упражнения	• Ходьба на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении Подъём на горку лесенкой и спуск с неё, ходьба по лыжне в медленном темпе (1-2 км) • Катание на санках друг друга по кругу, скатывание вдвоём с горки, перепрыгивание санок • Скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая во время скольжения
Езда на велосипеде, самокате	• Езда на двухколёсном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками
Подвижные игры	• С бегом: «У медведя во бору», «Самолёты», «Ловишки», «Весёлые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», «Гуси-лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку» • С прыжками: «Зайцы и волк», «Удочка» • С лазанием: «Пожарные на учении», «Медведь и пчёлы», «Пастух и стадо» • С мячом: «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему» • На метание: «Охотники и зайцы», «Перебежки» • На ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки» • На координацию речи с движением: «Грядка», «Яблоня», «Клён», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолёт», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Лётчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь»

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности.

Игры и упражнения на координацию: «Змейка», «Выложи дорогу», «Через болото».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Замороженный».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Не ошибись», «Круговорот», «Будь внимательным», «Найди свой кубик», «Перенеси предмет», «С мячом под дугой», «Не теряй мяч», «Проведи мяч», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень», «Липучки», «Маяк», «Не урони шарик», «Стоп-хлоп», «Путаница».

Игры и упражнения на точность выполнения действий: «Попади вмяч».

Игры и упражнения на внимание и быстроту реакции: «Меняемся местами», «У кого больше».

Игры и упражнения на внимание и быстроту движений: «Быстро по местам».

Игры и упражнения на внимание и ориентировку в пространстве: «Меняемся местами».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности.

Игры и упражнения на быстроту движений: «Догнать соперника», «Пирамида», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Успей взять предмет», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй», «Скорее до середины», «Удочка», «Успей первым», «Найди свой кубик», «Кто дальше?», «Достань птичку».

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Оздоровительная деятельность

- ✧ Закаливание
- ✧ Аэрация помещений
- ✧ Прогулка
- ✧ Физические упражнения в лёгкой спортивной одежде в помещении и на улице
- ✧ Умывание прохладной водой
- ✧ Водные, воздушные и солнечные процедуры
- ✧ Самостоятельная двигательная деятельность детей

Образовательная деятельность

- ✧ Эмоционально – стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика
- ✧ Занятия по физическому развитию в зале и на улице
- ✧ Физкультурные минутки и паузы, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения
- ✧ Физкультурные праздники, развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты

Проектирование занятий

- ✧ **Месяц, неделя, номер занятия:**
- ✧ **Тема занятия:**
- ✧ **Интеграция с другими образовательными областями:** речевым, познавательным, социально – коммуникативным, художественно – эстетическим развитием.
- ✧ **Возрастная группа:**
- ✧ **Вид занятия:** физкультурно – оздоровительного характера, сюжетное, игровое, тематическое, комплексное, на воздухе, контрольное.
- ✧ **Задачи:** обучающие, воспитательные, оздоровительные.
- ✧ **Место проведения занятия:** физкультурный зал, спортивная площадка
- ✧ **Форма организации детей на занятии:** групповая, подгрупповая, индивидуальная или парная.
- ✧ **Физкультурное оборудование и инвентарь:**
- ✧ **Средства обучения:** наглядные, ТСО
- ✧ **Предварительная работа:** по необходимости.
- ✧ **Ход занятия:** (заполняется таблица)

Структурная часть занятия	Ход занятия	Дозировка (кол-во раз), (время в мин)	Комментарии, методические рекомендации
Вводная <i>(мотивационный компонент)</i>	Постановка цели и задач перед воспитанниками.		Описание методов мотивирования (стимулирования) познавательной активности воспитанников.
Основная <i>(операционно – деятельностный)</i>	Содержание нового материала, организация его изучения, объяснение методов, способствующих решению		Использование методов организации индивидуальной и групповой деятельности воспитанников.

<i>компонент)</i>	поставленных задач. Закрепление нового материала с учётом индивидуальных особенностей воспитанников.		Определение возможных действий педагога в случае, если ему или воспитанникам не удаётся достичь поставленных задач. Организация совместной деятельности педагога с детьми.
Заключительная <i>(аналитический компонент)</i>	Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников.		Определение перспективы полученных знаний.

Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни.

Педагог приобщает детей к здоровому образу жизни, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру.

Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека, о том, как ухаживать за ними. Дети начинают изучать себя, свое тело и свои физические возможности; учатся различать и называть органы чувств (рот, нос, уши, глаза).

Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и здорового образа жизни: о полезной и вредной пище, о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур.

На четвертом году жизни у детей появляется интерес к правилам безопасного и здоровьесберегающего поведения. Педагог воспитывает осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для здоровья человека ситуациям, умение сообщать о своем самочувствии взрослому. Закладываются основы бережного отношения детей к своему

здоровью и здоровью других людей.

Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов и знакомству с основами здоровьесберегающего поведения.

Формы образовательной деятельности. Здоровье	
Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей	
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Индивидуальные Подгрупповые Групповые
Формы работы	

Игра Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Интегративная деятельность Проблемная ситуация Проектная деятельность Создание коллекций Тематический досуг	• Во всех видах самостоятельной деятельности детей
--	--

Виды здоровьесберегающих технологий

технология	Совместная деятельность детей и взрослых	Взаимодействие с родителями
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Подвижные и спортивные игры Динамические паузы Упражнения на расслабление Гимнастики (зрительная, дыхательная, пальчиковая, после сна)	Консультации (индивидуальные, групповые) Практикумы по освоению различных видов гимнастик, массажа.
Технологии обучения здоровому образу жизни	НОД Проблемно-игровые занятия Игры-занятия из серии «Здоровье» Коммуникативные игры	
Коррекционные технологии	Технологии музыкального воздействия	

Здоровьесберегающие технологии используемые в воспитательно - образовательном процессе.

Фундамент здоровья закладывается с детства. Положительное эмоциональное отношение к спорту – тоже. Первые впечатления и чувства всегда сильнее, всегда оставляют неизгладимый след в нашей памяти. Поэтому есть основание надеяться, что оздоровительная работа, проводимая в нашем детском саду, не окажется напрасной. Сформировавшиеся у детей знания о том, что крепкое здоровье, сила, ловкость необходимы человеку для полноценного труда, службы в армии, безусловно, скажутся на их отношении к здоровью, появится желание укреплять его. Реализовать свои стремления детям помогут хорошо развитые двигательные навыки, приобретённые в нашем саду.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий.	Время проведения в режиме дня.	Время проведения в режиме дня.
Технологии стимулирования и сохранения здоровья.		
Подвижные и спортивные игры.	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.
Упражнения на расслабление	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковского, Рахманинова), звуки природы.
Гимнастика пальчиковая.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой отрезок времени (в любое удобное время).
Гимнастика для глаз.	Ежедневно по 3-5 мин, в любое время года; в зависимости от зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
Гимнастика дыхательная.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещений, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед применением процедуры
Гимнастика корригирующая.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
Технологии обучения здоровому образу жизни.		
Физкультурное занятие.	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Пред занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Утренняя гимнастика.	Ежедневно в спортивном или музыкальном залах.	Используются различные виды организации утренней гимнастики.
Коррекционные технологии.		
Технологии музыкального воздействия.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; в зависимости от поставленных целей.	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
•игры-занятия по физкультуре; •физкультурный досуг; •НОД на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности;	- по утрам, пальчиковая гимнастика, после сна, физкультминутки; - в процессе прогулок индивидуальная работа по овладению основными	- подвижные игры; - рассматривание тематических альбомов; - настольные игры; - самостоятельная деятельность детей в центрах физической культуры; - хороводные игры;	- участие родителей в спортивных праздниках; - практикум освоению подвижных игр

	движениями; подвижные игры; закаливающие процедуры; коррекционные упражнения	спортивные игры и упражнения на прогулке	
--	---	--	--

**Диапазон движений (упражнений) для детей 6 до 7 лет
(Перспективное планирование)**

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом. С перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.
Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м за 6,5-7,5 секунды к концу года.
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
Прыжки	Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивание с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (110-130 см), в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся

	скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Пробегать через большой обруч, как через скакалку
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-120 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Групповые упражнения переходами	Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга - в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении - на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге - на глаз. Рассчитываться на «первый - второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно

	поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу вперед ина носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные упражнения.	
Катание на санках	Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх –эстафетах с санками
Скольжение	Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки
Ходьба на лыжах	Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по лыжне, заложив руки за спину; ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Повороты на месте и в движении, подъем на склон «лесенкой», «ёлочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, уметь тормозить. Учувствовать в играх на лыжах: «Шире круг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета» и др
Игры на лыжах	«Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры.	
Городки	Знать до5 фигур. Бросать биту сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит .Уметь самостоятельно строить фигуры.
Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.
Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд
Элементы хоккея	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой

(без коньков — на снегу, на траве).	в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.
Бадминтон	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем
Подвижные игры	
С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».
С прыжками	Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».
С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».
С ползанием и лазаньем	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось
С элементами соревнований	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные подвижные игры: «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник»
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

Общеразвивающие упражнения: для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на координацию: «Попади в мяч», «Дружные пары», «Петушинные бои», «Гимнасты», «Спрыгни и развернись», «Не урони мешочек», «Донеси мешочек».

Игры и упражнения на ловкость: «Не задень веревку».

Игры и упражнения на координацию и ловкость: «Петрушка», «Положи-подними», «Не урони шарик».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Бельбоке», «Найди предмет по назначению».

Игры и упражнения на координацию и ловкость: «Перекажи назад».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Поверни», «Нитка с иголкой», «Воротики», «Мяч сквозь обруч», «Ловля бабочек», «Картинки».

Игры и упражнения на точность выполнения действий: «Не теряй пару».

Игры и упражнения на внимание и быстроту реакции: «Меняемся местами», «Переправа через реку».

Игры и упражнения на внимание и ориентировку в пространстве: «Не опоздай».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на быстроту движений: «Найди пару в кругу», «Кто быстрее», «Кто скорее с мячом», «Оттолкни и поймай мяч», «Не давай мяч», «Не теряй домик», «Схвати шнур», «Не урони кольцо», «Кольцо на встречу кольцу», «Поскорее пролезай»,

«Кто быстрее добежит до флажка?» ,«Собери предметы по цвету», «Эстафета парами», «Салют», «Пропеллер», «От пола на ракетку», «Догони пару».

Игры на быстроту движений и ловкость: «Успей поймать», «Не урони мяч», «Играй, но обруч не теряй».

Игры и упражнения на ловкость: «Дни недели», «Гребцы», «Поймай мяч в воздухе».

Игры и упражнения на быстроту движений: «Успей поймать».

Игры и упражнения на координацию: «Кто быстрее соберет пирамиду?»

Вариативная часть

В соответствии с ФГОС в дошкольном образовании реализуется парциальная программа:

«Будь здоров, как Макс Орлов!» автор Аристова Ю.В.

Дети получают элементарные знания о здоровье, строении тела, пользе физических упражнений и закаливании через различные формы физкультурной деятельности:

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Оздоровительная деятельность

- ✧ Закаливание
- ✧ Аэрация помещений
- ✧ Прогулка
- ✧ Физические упражнения в лёгкой спортивной одежде в помещении и на улице
- ✧ Умывание прохладной водой
- ✧ Водные, воздушные и солнечные процедуры
- ✧ Самостоятельная двигательная деятельность детей

Образовательная деятельность

- ✧ Эмоционально – стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика
- ✧ Занятия по физическому развитию в зале и на улице
- ✧ Физкультурные минутки и паузы, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения
- ✧ Физкультурные праздники, развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты

Проектирование занятий

- ✧ **Месяц, неделя, номер занятия:**
- ✧ **Тема занятия:**
- ✧ **Интеграция с другими образовательными областями:** речевым, познавательным, социально – коммуникативным, художественно – эстетическим развитием.
- ✧ **Возрастная группа:**
- ✧ **Вид занятия:** физкультурно – оздоровительного характера, сюжетное, игровое, тематическое, комплексное, на воздухе, контрольное.
- ✧ **Задачи:** обучающие, воспитательные, оздоровительные.
- ✧ **Место проведения занятия:** физкультурный зал, спортивная площадка
- ✧ **Форма организации детей на занятии:** групповая, подгрупповая, индивидуальная или парная.
- ✧ **Физкультурное оборудование и инвентарь:**
- ✧ **Средства обучения:** наглядные, ТСО
- ✧ **Предварительная работа:** по необходимости.
- ✧ **Ход занятия:** (заполняется таблица)

Структурная часть	Ход занятия	Дозировка	Комментарии, методические
-------------------	-------------	-----------	---------------------------

занятия		(кол-во раз), (время в мин)	рекомендации
Вводная (мотивационный компонент)	Постановка цели и задач перед воспитанниками.		Описание методов мотивирования (стимулирования) познавательной активности воспитанников.
Основная (операционно – деятельностный компонент)	Содержание нового материала, организация его изучения, объяснение методов, способствующих решению поставленных задач. Закрепление нового материала с учётом индивидуальных особенностей воспитанников.		Использование методов организации индивидуальной и групповой деятельности воспитанников. Определение возможных действий педагога в случае, если ему или воспитанникам не удаётся достичь поставленных задач. Организация совместной деятельности педагога с детьми.
Заключительная (аналитический компонент)	Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников.		Определение перспективы полученных знаний.

Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни.

Педагог приобщает детей к здоровому образу жизни, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру.

Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека, о том, как ухаживать за ними. Дети начинают изучать себя, свое тело и свои физические возможности; учатся различать и называть органы чувств (рот, нос, уши, глаза).

Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и здорового образа жизни: о полезной и вредной пище, о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур.

На четвертом году жизни у детей появляется интерес к правилам безопасного и здоровьесберегающего поведения. Педагог воспитывает осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для здоровья человека ситуациям, умение сообщать о своем самочувствии взрослому. Закладываются основы бережного отношения детей к своему

здоровью и здоровью других людей.

Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов и знакомству с основами здоровьесберегающего поведения.

Формы образовательной деятельности. Здоровье	
Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей	

Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Индивидуальные Подгрупповые Групповые
Формы работы	
Игра Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Интегративная деятельность Проблемная ситуация Проектная деятельность Создание коллекций Тематический досуг	• Во всех видах самостоятельной деятельности детей

Виды здоровьесберегающих технологий

технология	Совместная деятельность детей и взрослых	Взаимодействие с родителями
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Подвижные и спортивные игры Динамические паузы Упражнения на расслабление Гимнастики (зрительная, дыхательная, пальчиковая, после сна)	Консультации (индивидуальные, групповые) Практикумы по освоению различных видов гимнастик, массажа.
Технологии обучения здоровому образу жизни	НОД Проблемно-игровые занятия Игры-занятия из серии «Здоров Коммуникативные игры	
Коррекционные технологии	Технологии музыкального воздействия	

Здоровьесберегающие технологии используемые в воспитательно - образовательном процессе.

Фундамент здоровья закладывается с детства. Положительное эмоциональное отношение к спорту – тоже. Первые впечатления и чувства всегда сильнее, всегда оставляют неизгладимый след в нашей памяти. Поэтому есть основание надеяться, что оздоровительная работа, проводимая в нашем детском саду, не окажется напрасной. Сформировавшиеся у детей знания о том, что крепкое здоровье, сила, ловкость необходимы человеку для полноценного труда, службы в армии, безусловно, скажутся на

их отношении к здоровью, появится желание укреплять его. Реализовать свои стремления детям помогут хорошо развитые двигательные навыки, приобретённые в нашем саду.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий.	Время проведения в режиме дня.	Время проведения в режиме дня.
Технологии стимулирования и сохранения здоровья.		
Подвижные и спортивные игры.	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.
Упражнения на расслабление	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковского, Рахманинова), звуки природы.
Гимнастика пальчиковая.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой отрезок времени (в любое удобное время).
Гимнастика для глаз.	Ежедневно по 3-5 мин, в любое время года; в зависимости от зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
Гимнастика дыхательная.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещений, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед применением процедуры
Гимнастика корригирующая.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
Технологии обучения здоровому образу жизни.		
Физкультурное занятие.	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст-	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

	15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин.	
Утренняя гимнастика.	Ежедневно в спортивном или музыкальном залах.	Используются различные виды организации утренней гимнастики.
Коррекционные технологии.		
Технологии музыкального воздействия.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; в зависимости от поставленных целей.	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения .

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
•игры-занятия по физкультуре; •физкультурный досуг; •НОД на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности;	- по утрам, пальчиковая гимнастика, после сна, физкультминутки; - в процессе прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениями; - подвижные игры; закаливающие процедуры; - коррекционные упражнения	- подвижные игры; рассматривание тематических альбомов; - настольные игры; - самостоятельная деятельность детей в центрах физической культуры; - хороводные игры; спортивные игры и упражнения на прогулке	участие родителей в спортивных праздниках; практикум освоению подвижных игр

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по физического развития

В семье происходит первичная социализация, формируются мировоззрение ребенка, его отношение к миру, к другим людям, к себе самому. Родительская забота, безусловная любовь и принятие способствуют становлению у ребенка открытости и доверия к миру, готовности взаимодействовать с другими людьми на принципах взаимоуважения и терпимости; возникновению чувства собственного достоинства и веры в себя.

№ п/п	Формы взаимодействия	
1.	Информационные	• функционирование справочно-информационной службы по вопросам физкультурного образования дошкольников • ведение «физкультурной страницы» на интернет – сайте ДОУ (размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОУ, видеофильмов о спортивных мероприятиях д/с, фотоотчётов, методических статей по теме и советов для родителей) • наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки, информационные письма для родителей)
2.	Организационные	• родительские собрания, в том числе тематические • анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников • совместный с родителями педагогический мониторинг физического развития детей • участие родителей в экспертизе качества оборудования спортивного зала, игровых физкультурных площадок • конференции, брифинги, тематические педсоветы с участием родителей
3.	Просветительские	• «школы» физического воспитания для родителей • тематические встречи с привлечением медсестры ДОУ, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ • педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физкультуре
4.	Практико-ориентированные	• создание родительских клубов спортивной и туристической направленности, фитнес – клубов для детей и родителей на базе ДОУ • разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников • участие родителей в мастер – классах по теме (а также их самостоятельное проведение) • участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугов и развлечений (в зале и на улице) • показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей • создание семейного портфолио спортивных достижений • тренинги, семинары, практикумы и др.
5.	Совместное творчество детей, родителей и педагогов	

РАБОТА С СЕМЬЁЙ

№	Мероприятия	Сроки
1.	<u>Консультации на стенд</u>	в течение года
2.	<u>Выступления на родительском собрании:</u>	в течение года

3.	<u>Спортивные мероприятия:</u>	в течение года
4.	<u>День открытых дверей:</u> ➤ Привлекать к просмотру и участию в совместных ФЗК занятиях (согласно расписанию) праздников, досугов.	➤ в течение года
5.	➤ Привлекать родителей к изготовлению нестандартного оборудования – гантели и лыжи из пластиковых бутылок. ➤ Привлекать к ремонту спортивного инвентаря. ➤ Привлекать к ремонту и покраске спортивной площадки. ➤ Индивидуальные консультации	➤ в течение года ➤ в течение года ➤ летний период ➤ в течение года

- **НОД** – применение нетрадиционных форм работы и здоровьезберегающих технологий, проведение кратких бесед о их значимости, рекомендаций по применению, просмотр иллюстраций о строении тела; назначении всех систем организма; проведение сюжетных и тематических занятий;

- **Утренняя гимнастика** - проговаривание речетативов о здоровье и психологических настроев; краткие беседы о влиянии на здоровье оздоровительного бега и правильного дыхания;

-**Досуги и праздники** – физкультурно-оздоровительны

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Примерный общий допустимый объем образовательной нагрузки и соотношение частей совместной образовательной деятельности взрослых и детей (инвариантная часть)
(вариативная часть).

План работы инструктора по физическому воспитанию с воспитателями и специалистами

Специалисты	формы	задачи
Музыкальный руководитель	Занятие, утренняя гимнастика, праздники и развлечения.	Цель :Создать у ребёнка радостного настроения, формировать положительного эмоционального подъёма . Задачи: формировать здоровый образ жизни, познавательную активность. Воспитывать стойкий интерес к личным достижениям,

		интерес к музыке спортивным событиям нашей страны. Развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. соответствующих условий их дальнейшего обучения.
Педагог психолог	Занятие, индивидуальная работа	Развитие уверенности в себе; развитие эмоциональных движений; повышение самооценки; повышение общего эмоционального фона и улучшение психологического климата на занятиях
Воспитатели	Консультации, сообщения	Познакомить воспитателей с физкультурно-оздоровительной работой в МБДОУ и рассказать о здоровом образе жизни.
	Мастер классы	Познакомить со структурой занятий, упражнениями, дать представление воспитателям о формировании здорового образа жизни. Проведения занятий с разнообразными видами деятельности(музыка, изо, математика и т.д)
	Совместные праздники и развлечения	Присутствие и помощь в проведения праздника, поднятие эмоционального настроения.
	Индивидуальная работа с детьми	Закрепление основных видов движений.

Модель планирования образовательной деятельности по физическому развитию на неделю

	<i>Утро</i>	<i>Прогулка</i>	<i>Вечер</i>
Понедельник	1. Эмоционально – стимулирующая утренняя гимнастика 2. Работа над ОВД 3. Упражнения на расслабление	1. Физические упражнения (равновесие) 2. Подвижная игра	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна 2. Подвижные игры 3. Физические упражнения со скакалкой (на полу)
Вторник	1. Эмоционально – стимулирующая утренняя гимнастика 2. Упражнения на расслабление	1. Физические упражнения (прыжки) 2. Подвижная игра	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна 2. Физические упражнения с гимнастическими палками 3. Подвижные игры
Среда	1. Эмоционально – стимулирующая утренняя гимнастика 2. Подвижная игра, физические упражнения 3. Упражнения на расслабление	1. Физические упражнения (метание)	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна 2. Один раз в месяц – физкультурный досуг 3. Физические упражнения на ловкость, координацию движений 4. Подвижная игра
Четверг	1. Эмоционально – стимулирующая утренняя гимнастика 2. Упражнения на расслабление	1. Физические упражнения (ловкость) 2. Подвижная игра	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна 2. Физические упражнения с мячами, мешочками 3. Подвижная игра
Пятница	1. Эмоционально – стимулирующая утренняя гимнастика 2. Подвижные игры, упражнения	1. Подвижные игры 2. Физические упражнения (лазание)	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна 2. Подвижная игра, физические упражнения

Развивающая предметно-пространственная среда

Оборудование спортивного зала (стандартное и нестандартное)

для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастические скамейки Дорожка матерчатая - нестандартное Дорожки со следами - нестандартное Шнуры
для прыжков	Обручи пластмассовые

	Гимнастические палки Кубы большие, средние, малые Конусы «Змея»- нестандартное Фитбольный мяч с рожками Батут Маты
для катания, бросания, ловли	Кегли Мешочки с песком Корзины баскетбольные Мячи - разного диаметра Бильбоке - нестандартное
для ползания и лазания	Дуги Воротца Канаты вертикальные Веревочные лестницы Стенка гимнастическая деревянная «Рукоход» (многофункциональное) Лесенки навесные деревянные «Домики» «Тоннель» Скамейки гимнастические
для ОРУ и ритмической гимнастики	Обручи Палки гимнастические Гантели большие, малые Косички- нестандартное Мешоки с песком

	Флажки Платочки Султанчики- нестандартное Кубики Колечки Ленточки на кольцах
для игр с элементами спорта (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей);	Городки Мячи баскетбольные, футбольные. Ракетки для тенниса Бадминтон Ключки, шайбы Лыжи Самокаты
Тренажеры простейшего типа	«Диск здоровья» Медицинский ролик Массажный мяч Велотренажер Батут Массажер для стоп Тренажер «Велотренажер» Тренажер «Массажный диск здоровья» Дорожка с пробками и пуговицами Дорожки массажные-роликовые Дорожка беговая (массажная)

На территории ДОУ располагается несколько спортивных площадок:

А также имеется разметка вокруг детского сада для проведения оздоровительного бега и утренней гимнастики по зрительным ориентирам.

1. – спортивная площадка для проведения праздников и развлечений, подвижных игр,	- бум средний;
---	----------------

игр с элементами соревнований, для игры в волейбол, бадминтон:	-стойки для натягивания волейбольной сетки; - для метания в вертикальную и горизонтальную цель;
2. - спортивная площадка:	- вертикальные мишени; - рукоход; - гимнастические лестницы; - полоса препятствий (бревна для
3 - спортивная площадка:	- двусторонняя горизонтальная мишень;- двусторонние баскетбольные щиты; -бум высокий;
4 - футбольное поле (2 шт.)	—гимнастическая скамья; ворота футбольные(4)
5. – спортивная площадка:	- зона с разметкой для разнообразных прыжков; -параллельные бумы; - «Дорожки здоровья»
6. - беговая дорожка	на 30м. и 300 м., разметка для метания
7.- зрительные ориентиры	для проведения гимнастики вокруг детского сада;
Технические устройства:	: звуковая аппаратура-магнитофон

Учебно – методическое обеспечение Программы

- В учебно-методический комплект Программы входят следующие пособия:
- *Бережнова О. В. , Бойко В. В.* Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши». – М. ИД «Цветной мир», 2016
- *Бережнова О. В. , Бойко В. В.* Проектирование физкультурно – оздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов. – М. ИД «Цветной мир», 2016
- *Бережнова О. В. , Бойко В. В.* Физическое развитие ребёнка в семье. Методические рекомендации.– М. ИД «Цветной мир», 2017

- *Бережнова О. В. , Бойко В. В.* Фольклорно – физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М. ИД «Цветной мир», 2017
- *Бережнова О. В. , Бойко В. В.* 300 игр и упражнений со скакалкой для дошкольников. Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей. – М. ИД «Цветной мир», 2016
- *Бережнова О. В. , Бойко В. В.* Статистическая компьютерная программа «Мониторинг индивидуального физического развития дошкольника» на CD– диске. – М. ИД «Цветной мир», 2016
- *Бережнова О. В. , Бойко В. В.* Физическое развитие дошкольников. Средняя группа. Методическое пособие к программе «Малыши – крепыши» – М. ИД «Цветной мир», 2016
- *Мой весёлый звонкий мяч. Упражнения и игровые задания для дошкольников / под ред. О. В. Бережновой, В. В. Бойко.* – М. ИД «Цветной мир», 2017
- *Подвижные игры в детском саду / под ред. О. В. Бережновой, В. В. Бойко.* – М. ИД «Цветной мир», 2017
- *Спортивные игры в детском саду и семье / под ред. О. В. Бережновой, В. В. Бойко.* – М. ИД «Цветной мир», 2017
- *Бережнова О. В. , Бойко В. В.* Физическое развитие дошкольников «Старшая группа» Учебно – методическое пособие к образовательной программе « МАЛЫШ –КРЕПЫШ» - Издательский дом « Цветной мир» Москва 2017
- *Бережнова О. В. , Бойко В. В.* Физическое развитие дошкольников «Подготовительная к школе группа» Учебно – методическое пособие к образовательной программе « МАЛЫШ –КРЕПЫШ» - Издательский дом « Цветной мир» Москва 2018
- *Педагогическая диагностика (к комплексной программе дошкольного образования*
- *« МИР ОТКРЫТИЙ» Издательский дом « Цветной мир» Москва 2018*