

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №245» общеразвивающего вида

02- воспитательно-образовательная работа

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического
совета МБДОУ «Детский сад №245»
протокол от 27.08.2021 №1

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №245»
Довгаль М.В.
№ 74-осн. от 27.08.2021



**Рабочая программа инструктора по физической культуре
Г.Г.Ефремова**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №245» общеразвивающего вида

срок реализации программы 2021/2022 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ		
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса «Физическое развитие»	5
1.4.	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.	8
1.5.	Планируемые результаты, как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования	9
1.5.1.	Целевые ориентиры	9
1.5.2.	Система оценки результатов освоения Программы	9
1.5.3.	Планируемые результаты освоения программы	10
1.6.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	13
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей, представленным в образовательной области «Физическое развитие»	14
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	20
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	21
2.4.	Реализация образовательного процесса через образовательную деятельность и культурные практики	21
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	22
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	24
2.7.	Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность	25
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	27
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы	27
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	28
3.3.	Организация режима НОД «Физическая культура»	29
3.4.	Проектирование воспитательно-образовательного процесса	31
3.5.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	32
4	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	33
4.1	Пояснительная записка	33
4.2	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	34
4.3	Возрастные и иные категории детей на которых ориентирована Программа	35
4.4	Взаимодействие педагогического коллектива с семьей воспитанников	36
	<i>Приложение</i>	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №245» общеразвивающего вида (далее - МБДОУ) разработана на основе образовательной программы МБДОУ и с учетом Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, потребностей воспитанников и запросов родителей (законных представителей). Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности в МБДОУ.

Программа состоит из обязательной части, которая разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2016

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей от 4 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения:

1 год – средняя группа (4-5 лет);

2 год – старшая группа (от 5-6 лет);

3 год – подготовительная к школе группа (от 6-7 лет).

1.2. Цель и задачи Программы

Цели программы:

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами.
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта.
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей;
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями;
3. Создание условий для реализации двигательной активности;
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни;
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса «Физическое развитие»

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Основными из этих принципов являются: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их

выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, превышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные

качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающее тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В ДОУ используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

- индивидуальный позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.

Физическое развитие

Возрастная характеристика детей 4-5 лет

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 штук) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (умывание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастные характеристики детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движения. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к шести годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку

радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («Я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более прерывистые, у девочек – мягкие и плавные).

К шести годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать его.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняют основными правилами личной гигиены, соблюдают правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастные характеристики детей 6-7 лет

К семи годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Дети самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («Мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботится о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.5. Планируемые результаты, как ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы.

1.5.1. Целевые ориентиры

Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС ДО представлены в основной образовательной программе дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №245» общеразвивающего вида.

1.5.2. Система оценки результатов освоения Программы

Педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

В представленной системе оценки результатов освоения Программы отражены современные тенденции, связанные с изменением понимания оценки качества дошкольного образования.

В основе аутентичной оценки лежат следующие принципы:

- строится на анализе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий;
- информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка;
- результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях), а не в надуманных ситуациях,

которые используются в обычных тестах;

- аутентичные оценки дают взрослые, которые проводят с ребенком много времени и хорошо знают его поведение, а не специально обученные люди (психологи, медицинские работники и др.);

- аутентичная оценка максимально структурирована;

- родители могут стать партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос (родителям хорошо понятны результаты оценки).

Педагогическая диагностика

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- игровой деятельности;

- физического развития

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизация работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

1.5.3. Планируемые результаты освоения программы

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека.

2. Имеет представление о здоровом образе жизни.

3. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

4. Ходит и бегает с согласованными движениями рук и ног. Бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

5. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.

7. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).

8. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения.

Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

9. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

10. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

11. Выполняет действия по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1.Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

2.Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

3.Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

4.Имеет представление об истории олимпийского движения.

5.Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

6.Осознанно выполняет движения.

7.Легко ходит и бежит, энергично отталкиваясь от опоры, бежит наперегонки, с преодолением препятствий.

8.Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.

9.Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.

10.Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведет его при ходьбе.

11.Ориентируется в пространстве.

12.Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.

13.Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.

14.Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

1.Соблюдает принципы рационального питания.

2.Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

3.Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Выполняет активные движения кисти руки при броске.

4.Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

5.Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.

6.Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.

7.Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.

8.Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

9.Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

10.Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

11.Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки,

бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Обследование уровня развития физических качеств

Тест для определения скоростных качеств

1. Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. Прыжок в длину с места

2. Бросок мешочка весом 150г правой, левой рукой (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тест для определения силы и силовой выносливости

1. Бег на 10 м, 30 м. со старта (тест для определения силовой выносливости)

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Время бега на 10 м со старт (сек.)	мал. дев.	3.3-2.4 3.4-2.6	2.5-2.1 2.7-2.2	2.2-2.0 2.4-2.2
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал. дев.	10.5-8.8 10.7-8.7	9.2-7.9 9.8-8.3	7.8-7.0 7.8-7.5
3	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	60-90 55-93	100-110 95-104	116-123 111-123
4	Метание мешочка вдаль правая рука	мал. дев.	2.5-4.1 2.4-3.4	3.9-5.7 3.0-4.4	6.7-7.5 4.0-4.6
5	Метание мешочка вдаль левая рука	мал. дев.	2.0-3.4 1.8-2.8	2.4-4.2 2.5-3.5	5.8-6.0 4.0-4.4
6.	Прыжок в высоту с места	Мал. Дев.	14-18 12-15	20-26 20-35	22-25 21-24

Подводя итоги диагностики, важно не просто установить уровень сформированных психофизических качеств (высокий, средний, низкий), но выявить темп прироста психофизических качеств у каждого ребенка, который можно определить по формуле Усакова В.

$W = 100(V_2 - V_1) \cdot \frac{1}{2} (V_1 + V_2)$, где

W — прирост показателей (%)

V1- исходный уровень

V2- конечный уровень

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Неудовлетворительно	- до 8% - прирост за счет естественного роста
----------------------------	--

Удовлетворительно	- 8-10% - прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
Хорошо	- 10-15% - прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Отлично	- свыше 15% - за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

1.6. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики
Возрастные особенности, индивидуальные особенности, состав групп, сведения о семьях воспитанников.

В МБДОУ функционирует 9 групп с 4 до 7 лет.

Наполняемость групп

Наименование группы	Возрастная	Направленность групп	Количество детей
Средняя группа №2	От 4 до 5 лет	Общеразвивающая	31
Средняя группа №5	От 4 до 5 лет	Общеразвивающая	33
Средняя группа №9	От 4 до 5 лет	Общеразвивающая	33
Старшая группа №6	От 5 до 6 лет	Общеразвивающая	29
Старшая группа №7	От 5 до 6 лет	Общеразвивающая	25
Старшая группа №8	От 5 до 6 лет	Общеразвивающая	29
Подготовительная к школе группа № 4	От 6 до 7 лет	Общеразвивающая	27
Подготовительная к школе группа №10	От 6 до 7 лет	Общеразвивающая	25
Подготовительная к школе группа №14	От 6 до 7 лет	Общеразвивающая	25
Всего групп 9 – 257 воспитанника			

Индивидуальные особенности воспитанников

Количество детей	Группа здоровья				
	1	2	3	4	5
302	9	233	15	0	0

Воспитательно-образовательную работу осуществляют инструктор по физической культуре: Ефремова Галина Геннадьевна

Кадровый потенциал

Ефремова Галина Геннадьевна	
Образование	Средне- профессиональное, 1985 г.
Стаж	35 лет
Результаты аттестации	Высшая квалификационная категория

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей, представленным в образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть)

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

Основные цели и задачи образовательной области

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

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

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

Содержание образовательной области «Физическое развитие» представлено:

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, с. 156-157.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, с. 157-158.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, 158.

Развитие движений с 4 -7 лет

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми),

«Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные упражнения

Катание на санках	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
Скольжение	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

С бегом	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку» «Бездомный заяц», «Ловишка».
---------	--

С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву» «Мяч через сетку»
На ориентировку в пространстве, на внимание	. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору» и др.

Задачи:

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить

очки»).

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Спортивные упражнения

Катание на санках	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Спортивные игры

Городки	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
------------------	--

Подвижные игры

С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Затейники», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Бездомный заяц».
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др

Задачи:

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.
2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.
3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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 с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки

Спортивные игры

Городки	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с пол укона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Бадминтон	Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
Элементы хоккея	(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг

Подвижные игры

С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»
С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
С ползанием и лазаньем	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»
Народные игры	«Гори, гори ясно», лапта

Задачи:

1. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Развивать выразительность двигательных действий.
3. Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослыми формам двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.)
4. Повышать тренированность организма.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей
Образовательная деятельность (ОД)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Методы и формы развития двигательных навыков детей			
Физкультурные	Комплексы	Создание условий	Создание

<p>занятия: -развлечения; сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, -походы, -с использованием тренажеров. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, сюжетные, имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам после сна Утренняя гимнастика Упражнения и подвижные игры во второй половине дня Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры</p>	<p>для самостоятельной двигательной деятельности в группе Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.); Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>соответствующей предметно-пространственной, развивающей среды. Проектная деятельность. Совместные праздники, развлечения в ДОУ. Творческая деятельность. Экскурсии, пешие прогулки, походы. Беседа. Совместные игры Занятия в спортивных секциях Чтение художественных произведений.</p>
--	---	--	---

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Инструктор по физической культуре в своей работе с детьми может использовать разнообразные виды культурных практик:

- Совместная игра воспитателя и детей
- Детский досуг – вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

2.4. Реализация образовательного процесса через образовательную деятельность и культурные практики

Все виды деятельности используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др.

Игровая деятельность должна пронизывать весь образовательный процесс, становится образом жизни для ребенка.

Детская деятельность в образовательном процессе

№	Деятельность	Виды деятельности
1	Игровая деятельность – форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы осуществления и характеризующаяся принятием ребенком условий (в отличии от его реальной жизненной позиции)	Игры с правилами: -Игры-путешествия -Подвижные (по степени подвижности: малой, средней и большой подвижности; по преобладающим движениям: игры с прыжками, сбегом, лазаньем и т. п.; по предметам: игры с мячом, с обручем, скакалкой и т. д.);
2	Двигательная деятельность — форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции	Гимнастика: — основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье, равновесие); — строевые упражнения; — танцевальные упражнения; — с элементами спортивных игр (летние и зимние виды спорта). Игры: — подвижные; — с элементами спорта. Простейший туризм. Катание на самокате, санках, велосипеде и др.

Взаимодействие с детьми по реализации ОО «Физическое развитие»

Взаимодействие с детьми по реализации ОО «Физическое развитие», проявляется с помощью организации непосредственно образовательной деятельности в форме партнерской деятельности взрослого с детьми. Проявление партнерской позиции взрослых на разных этапах НОД представлены в образовательной программе дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 245» общеразвивающего вида.

Интеграция образовательных областей

1. «Речевое развитие»: развитие всех компонентов устной речи; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок; проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.

2. «Познавательное развитие»: расширение кругозора детей, активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижны игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни.

3. «Социально-коммуникативное развитие»: создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивного инвентаря; участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение, проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение, развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера; привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещений, использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажков, картинок, мишени для метания), рисование мелом.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Обязательные аспекты, обеспечивающие поддержку детской инициативы, а именно: обеспечение эмоционального благополучия ребенка, формирование доброжелательных и внимательных отношений между педагогом и воспитанниками, создание условий для проектной деятельности, описаны в:

-Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, с. 154-163

Средняя группа (4-5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примерять на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а так же технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребенка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребенка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой;
- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

Старшая группа (5-6лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т.п.;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Подготовительная группа (6-7лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п. Рассказать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
 - создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
 - при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
 - привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц.
- Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности по интересам;
 - устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;
 - организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

На сегодняшний день в инструктор по физической культуре осуществляет интеграцию общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:

- с семьями воспитанников;
- с будущими родителями.

Основной **целью** взаимодействия с родителями мы считаем:

- Возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в воспитательно-образовательный процесс.

Задачи:

- 1) формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни МБДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система работы с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы МБДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни МБДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы МБДОУ, направленной на физическое, психическое и социально-эмоциональное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;

□ обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

2.7. Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность

Региональный компонент (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Региональный компонент способствует включению воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями Алтайского края, города Барнаула.

Основной целью работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры Алтайского края.

Принципы работы:

1. Системность и непрерывность.
2. Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
3. Свобода индивидуального личностного развития.
4. Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.
5. Принцип регионализации (учет специфики Алтайского края)

При реализации программы с необходимостью принимаются во внимание особенности региона, где находится МБДОУ

1. Климатические особенности:

При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона. Алтайский край - климат резко-континентальный: частая смена температур, изменчивость погоды, чёткая смена времен года. Особенности климата являются: холодные зимы и жаркое лето. В режим группы ежедневно включены утренняя гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, зарядка после сна. В холодное время года удлиняется пребывание детей на открытом воздухе. В теплое время года - жизнедеятельность детей, преимущественно организуется на открытом воздухе. Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов: Холодный период: учебный год (сентябрь - май) составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности. Теплый период (июнь - август), для которого составляется другой режим дня.

В непосредственно образовательной деятельности по познанию развития, дети знакомятся с явлениями природы, характерными для местности, в которой проживают (средняя полоса России); по художественно-эстетическому развитию (рисование, аппликация, лепка) предлагаются для изображения знакомые детям звери, птицы, домашние животные, растения.

2. Социокультурное окружение.

Социокультурные особенности Алтайского края также не могут не сказаться на содержании психолого-педагогической работы в МБДОУ.

Ведущие отрасли экономики обуславливают тематику ознакомления детей с трудом взрослых.

3. Национально-культурный состав воспитанников МБДОУ

При организации образовательного процесса в МБДОУ с необходимостью учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности, которые воспитываются в семьях с разными национальными и культурными традициями.

Содержание в образовательной области «Физическое развитие»

- Традиционные для Алтая виды спорта, спортивные игры.
- Способы закаливания с учетом особенностей Алтайского.
- Упражнения, подвижные игры, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности.
- Традиционные для Алтая продукты питания и блюда. Национальная кухня.
- Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Алтая. Особенности национальной одежды народов Алтая.

Особенности организации образовательного процесса в различных возрастных группах обусловлены спецификой возраста, их общим развитием, этнокультурными традициями, климато-географическими условиями проживания, наличием приоритетного направления МБДОУ, заказом родителей, требованиями СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Климатические особенности:	учитываются при составлении режима дня с выделением двух периодов: холодного (сентябрь-май) и летнего (июнь-август).
Национально-культурные особенности:	обучение и воспитание в МБДОУ осуществляется на русском языке (в соответствии с Уставом МБДОУ) и учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности. Педагоги МБДОУ с уважением относятся к детям, разговаривающим на родном для них языке, внимательно прислушиваются к пожеланиям родителей из семей другой этнической принадлежности.
Региональные особенности:	Алтайский край издавна славится своими умельцами, историей, культурой. Все это направляет деятельность МБДОУ на развитие творческих способностей у детей, знакомство с историей, культурой, географией, традициями, достопримечательностями, народными промыслами, выдающимися земляками, природой родного края. Ведущие отрасли экономики обуславливают тематику ознакомления детей с трудом взрослых.

Взаимодействие с социумом

Взаимодействие инструктора по физической культуре с социумом в современных условиях с осуществлением работы по приоритетному направлению по сохранению и укреплению здоровья занимает определенное место в едином образовательном пространстве города Барнаула и активно взаимодействует с социумом:

1. МБОУ СОШ № 125

На основе договора о сотрудничестве, разработан и утвержден план совместных мероприятий для обеспечения преемственности, который предполагает взаимопосещения воспитателями и учителями занятий и открытых мероприятий, участие педагогов и психолога школы в родительских собраниях подготовительных к школе групп, экскурсии детей и родителей в школу, посещение родителями дошкольников традиционных школьных мероприятий; обмен информацией в различной форме по вопросам психофизического здоровья детей, о составе и характеристике семьи, об уровне готовности ребенка к школе и усвоения программного материала, его индивидуальных особенностях и т.д.

2. КГБУЗ «Детская городская поликлиника №14, г.Барнаула»

На основе договора для реализации единых требований по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, реализации физкультурно-оздоровительного мероприятий в рамках единого образовательного пространства.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Вид помещения	Оснащение	Количество (штуки)
Спортивный зал	Оборудование для обучения основным видам движений	
	Тоннель	2
	Кольцеброс (набор)	6
	Скамейка гимнастическая	2
	Набор мягких элементов полифункциональный, игровой	1
	Щит баскетбольный навесной	-
	Щит для метания в цель	-
	Мат большой	2
	Мячи большие	32
	Мячи средние	20
Спортивный зал	Сенсорная тропа с 7 съемными элементами с разными наполнителями	1
	Коврик со следами ступней и ладоней	3
	Стойки для прыжков в высоту	-
	Мяч баскетбольный	1
	Мяч волейбольный	1
	Мяч футбольный	1
	Мешочек с песком	4
	Скакалка	25
	Инвентарь для комплексов общеразвивающих упражнений	
	Обруч гимнастический, диаметр 60 см	30
	Палка гимнастическая, короткая	30
	Мяч массажный	20
Флажки на палочке	20	

	Инвентарь для подвижных игр	
	Кегли пластмассовые	60
	Кегли (набор)	-
Спортивный зал	Игровой набор «Хоккей»	-
	Оборудование, сделанное своими руками	
	Султанчики	-

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Программа	ФГОС «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.:Мозаика-Синтез, 2016 – 350 с.
Технологии и методические пособия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пензулаева Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2016 -106 с.. 2. Пензулаева Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2016 -124 с.. 4. Пензулаева Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: Издательство Мозаика- Синтез, 2016 -101 с..

3.3. Организация режима НОД «Физическая культура».

Время	Группа	Возраст
Понедельник		
8.50-9.10	№2	средняя группа
9.20-9.45	№7	старшая группа
9.50-10.15	№8	старшая группа
10.30-11.00	№4	подготовительная группа
Вторник		
8.50-9.10	№5	средняя группа
9.20-9.40	№9	средняя группа
9.55-10.25	№14	подготовительная группа
10.30-11.00	№10	подготовительная группа
Среда		
8.50-9.10	№2	средняя группа
9.15-9.40	№6	старшая группа
9.45-10.10	№7	старшая группа
Четверг		
8.50-9.10	№9	средняя группа
9.15-9.35	№5	средняя группа
9.40-10.05	№8	старшая группа
10.20-11.50	№14	подготовительная группа
Пятница		
9.00-9.25	№6	старшая группа
9.40-10.10	№10	подготовительная группа
10.20-10.50	№4	подготовительная группа

3.4. Проектирование образовательного процесса

Образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей. Ежедневно в режиме дня предусмотрено время для индивидуальной работы воспитанниками.

в
с

Базовый вид деятельности	Периодичность		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Итого	3 занятий в неделю	3 занятий в неделю	3 занятий в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов			
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей			
Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Учебный план организованной образовательной деятельности

Образовательная область	Базовые виды организованной образовательной деятельности	Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная группа		
		3	12	108	3	12	108	3	12	108
Физическое развитие	Физическая культура	3	12	108	3	12	108	3	12	108
ИТОГО в часах за неделю/месяц/год		1ч	4ч	36ч	1ч15м	5ч	45ч	1ч30м	6ч	54ч

3.5. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

Содержание работы	Сроки
«Веселые старты»	Сентябрь
«Мы со спортом очень дружим»	Ноябрь
Спортивный досуг «Снеговик в гостях»	Декабрь
Оздоровительное мероприятие «Неделя Здоровья»	Январь
Спортивный праздник «Будем в армии служить»	Февраль
Спортивный досуг «По следам весны»	Март
Спортивный досуг «Олимпийские надежны нынче ходят в д	Апрель

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №245» общеразвивающего вида (далее - МБДОУ) разработана на основе образовательной программы МБДОУ и с учетом Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, потребностей воспитанников и запросов родителей (законных представителей). Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию оздоровительной деятельности в МБДОУ.

Программу разработал инструктор по физической культуре: Ефремова Г.Г. (высшая квалификационная категория).

4.2. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

Группы МБДОУ имеют общеразвивающую направленность. Группы посещают воспитанники дошкольного возраста. В группах осуществляется реализация Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №245» общеразвивающего вида.

Общие сведения о возрастных группах:

Средняя группа (4-5 лет) №2- 31воспитанник
Средняя группа (4-5 лет) №5-33воспитанник
Средняя группа (4-5 лет) № 9-33воспитанник
Старшая группа (5-6 лет) №6-29воспитанник
Старшая группа(5-6 лет) №7-25воспитанника
Старшая группа (5-6 лет)№8-29воспиттника
Подготовительная группа (6-7) №4 – 27 воспитанника
Подготовительная группа(6-7) № 10-25 воспитанника
Подготовительная группа(6-7) №14-25 воспитанника

Основными участниками реализации Программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

4.3. Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №245» общеразвивающего вида ориентирована на детей от 4 лет до 7 лет.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности.

4.4. Взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;

- равно ответственность родителей и педагогов.

На сегодняшний день в инструктор по физической культуре осуществляет интеграцию общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:

- с семьями воспитанников; - с будущими родителями.

Основной целью взаимодействия с родителями мы считаем:

• Возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в образовательный процесс.

Задачи:

- формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни МБДОУ;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система работы с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы МБДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни МБДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы МБДОУ, направленной на физическое, психическое и социально-эмоциональное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Лист внесения изменений

Дата внесения	Основание, описание	Ответственный

Двигательный режим

Двигательный режим Учреждения.

Формы организации	средняя группа		
		старшая группа	подготовительная к школе группа
Организованная деятельность	часы НОД по физической культуре в неделю		
	60 минут	90 минут	90 минут
Утренняя гимнастика	5-7 минут	7-10 минут	10-12 минут
Упражнения после дневного сна	5-7 минут	5-7 минут	5-7 минут
Подвижные игры	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
		не менее 2-4 раз в день	
Спортивные упражнения	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю		
	10 минут	15 минут	20 минут
Физические упражнения на прогулке	ежедневно по подгруппам		
	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные праздники	40 минут	60-80 минут	60-80 минут
		2-4 раза в год	
День здоровья	1 раз в месяц		
Неделя здоровья	1 раз в год		
Совместная двигательная деятельность	4 раза в неделю		

Перечень литературных источников

1. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
5. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.

Оформление результатов проведенной педагогической диагностики

№	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Быстрота		Ходьба	Лазанье	Прыжок в высоту с места	Сила ног прыжки в длину с места	Сила рук метание		Уровень физической подготовки детей.	Темп природных физических качеств
			10 м.	30 м.					Прав,	Лев.		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Диагностическая карта

№	Фамилия, имя ребенка	Уровень двигательной активности	Группа здоровья (отклонения)	Планирование индивидуальной работы
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Индивидуальная карта здоровья

Год обследования	20 -20		20 -20		20 -20	
<i>Возраст</i>	4-5		5-6		6-7	
<i>Вес</i>						
<i>Рост</i>						
<i>Быстрота бег 10м.</i>	<i>на начало года</i>	<i>на конец года</i>	<i>на начало года</i>	<i>на конец года</i>	<i>на начало года</i>	<i>на конец года</i>
<i>Быстрота бег (30м)</i>						
<i>Сила рук-метание (см)</i>	<i>на начало года</i>	<i>на конец года</i>	<i>на начало года</i>	<i>на конец года</i>	<i>на начало года</i>	<i>на конец года</i>
<i>Правая рука</i>						
<i>Левая рука</i>						
<i>Сила ног прыжки в длину с места (см)</i>						
<i>Сила ног прыжки в высоту с места(см)</i>						
<i>Уровень физического развития</i>						
<i>Ходьба</i>						
<i>Лазанье</i>						

