МБДОУ "
ДЕТСКИЙ САД №
53 "КЛУБНИЧКА"

Подписан: МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 53 "КЛУБНИЧКА"
DN: STREET="УЛИЦА ЛЕСНАЯ, 6", S=Республика
Адыгея (Адыгея), L="ГОРОД МАЙКОП, ХУТОР
ВЕСЕЛЫЙ", C=RU, G=Наталья Ивановна, SN=Логачева,
CN="МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 53 ""КЛУБНИЧКА""",
T=Заведующая, O="МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 53 ""
[illegible]
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.05.26 15:24:51 +03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 53 «КЛУБНИЧКА»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КНИГА 5
Содержательный раздел
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

г. Майкоп

Комитет по образованию
Администрации муниципального образования «Город Майкоп»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 53 «Клубничка»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Принято на педагогическом
совете МБДОУ
«Детский сад № 53 «Клубничка»
Протокол № 1 от 31.08.2021

Утверждено:
заведующая МБДОУ
«Детский сад № 53 «Клубничка»
_____Н.И. Логачева
Приказ № 75 от 31.08.2021

г. Майкоп

Содержание

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ……. 3
Пояснительная записка …….. 4
Тематический блок «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» …….. 5
Тематический блок «Физическая культура» ……. 8
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений ……. 12
ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ …… 3
Формы, способы, методы и средства реализации ООП ДО …… 32
Содержание психолого-педагогической работы по реализации национально-регионального компонента …… 35
Адыгейские национальные подвижные игры ……. 35
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» …… 37
Режим двигательной активности …… 38
Приоритетные компоненты физического развития на разных возрастных ступенях 39
Возрастные особенности приобщения дошкольников к здоровому образу жизни 41
Педагогическая диагностика уровня физического развития дошкольников ……. 42
Физическое воспитание дошкольника в семье …….…….…….. 60
Учебно-методическое обеспечение реализации ООП ДО …… 62
Приложения …… 53

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МБДОУ № 53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ

охрана здоровья детей, формирование основ культуры здоровья, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в т. ч. 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; с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты)

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта
- овладение подвижным и играми с правилами
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Основные направления (тематические блоки) реализации образовательной области «Физическое развитие»

- Формирование начальных представлений о здоровом образе
- Физическая культура

Тематический блок
ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Основные цели и задачи

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание психолого-педагогической работы

Вторая группа раннего развития

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

Младшая группа

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

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

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

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

Дать представление о необходимости закаливания.

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

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

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

Средняя группа

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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.

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

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

Старшая группа

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания.

Формировать умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Подготовительная к школе группа

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Формировать умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

Основные цели и задачи

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

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

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

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

Содержание психолого-педагогической работы

Вторая группа раннего развития

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Младшая группа

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Старшая группа

Продолжать формировать правильную осанку.

Формировать умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подготовительная к школе группа

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Вторая группа раннего развития

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа

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

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

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Основные движения

ХОДЬБА

Вторая группа раннего развития

- подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Младшая группа

- обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами);
- в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;
- с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Средняя группа

- обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп;
- с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево);
- в колонне по одному, по двое (парами);
- по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную;
- с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук);
- в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Старшая группа

- обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево;
- в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Подготовительная к школе группа

- 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;
- в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге;
- в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную;
- в сочетании с другими видами движений.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Вторая группа раннего развития

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Младшая группа

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 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 (высота 30-35 см).

Медленное кружение в обе стороны.

Средняя группа

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Старшая группа

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).

Кружение парами, держась за руки.

Подготовительная к школе группа

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.

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

БЕГ

Вторая группа раннего развития

Бег подгруппами и всей группой:

- в прямом направлении,
- друг за другом,
- в колонне по одному,
- в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно),
- с изменением темпа.

Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Младшая группа

- обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную;
- 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 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Средняя группа

- обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;
- в колонне (по одному, по двое);
- в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;
- с изменением темпа, со сменой ведущего;
- непрерывный в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты;
- на расстояние 40-60 м со средней скоростью;
- челночный 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Старшая группа

- обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями;
- непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе;
- в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой;
- челночный 3 раза по 10 м;
- на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года – 30 м за 7,5-8,5 секунды);
- по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.

Подготовительная к школе группа

- обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом;
- в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий;
- со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа;
- непрерывный в течение 2-3 минут;
- со средней скоростью на 80-120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой;
- челночный 3–5 раз по 10 м;
- на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ

Вторая группа раннего развития

Ползание:

- на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м);
- по доске, лежащей на полу;
- по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см;
- по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см).

Перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Младшая группа

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них.

Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Средняя группа

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч.

Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Старшая группа

Ползание:

- на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом;
- на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч;
- по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Переползанием через препятствия.

Перелезание через несколько предметов подряд.

Пролезание в обруч разными способами.

Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Перелезание с одного пролета на другой.

Пролезание между рейками.

Подготовительная к школе группа

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.

КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ

Вторая группа раннего развития

Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см).

Бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек:

- на дальность правой и левой рукой;
- в горизонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Младшая группа

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см).

Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).

Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Средняя группа

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Старшая группа

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз).

Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Подготовительная к школе группа

Перебрасывание мяча друг другу:

- снизу,
- из-за головы (расстояние 3-4 м),
- из положения сидя ноги скрестно.

Перебрасывание мяча через сетку.

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с 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 (6-12 м) левой и правой рукой;
- в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя);
- в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м);
- в движущуюся цель.

ПРЫЖКИ

Вторая группа раннего развития

Прыжки на двух ногах:

- на месте, слегка продвигаясь вперед;
- через шнур (линию);
- через две параллельные линии (10-30 см).

Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Младшая группа

- на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними;
- с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;
- через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую);
- через предметы (высота 5 см);
- в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см);
- в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Средняя группа

- на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом;
- ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно);
- через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см;
- через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см;
- с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см);
- с короткой скакалкой.

Старшая группа

- на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м);
- на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20 см);
- на мягкое покрытие высотой 20 см;
- с высоты 30 см в обозначенное место;
- в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см);
- через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Подготовительная к школе группа

- на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком;

- через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением;

- вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см);

- с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см);

- через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу);

- через длинную скакалку по одному, парами;

- через большой обруч (как через скакалку);

- на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ

Младшая группа

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг.

Перестроение в колонну по два, врассыпную.

Размыкание и смыкание обычным шагом.

Повороты на месте направо, налево переступанием.

Средняя группа

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.

Перестроение в колонну по два, по три.

Равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом.

Размыкание и смыкание.

Старшая группа

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг.

Перестроение в колонну по двое, по трое.

Равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны.

Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Подготовительная к школе группа

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.

Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3).

Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две.

Равнение в колонне, шеренге, круге.

Размыкание и смыкание приставным шагом.

Повороты направо, налево, кругом.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Младшая группа

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Средняя группа

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

Старшая группа

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.

Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Подготовительная к школе группа

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.

Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК, РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Вторая группа раннего развития

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.

Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.

Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Младшая группа

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.

Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Средняя группа

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.

Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке).

Поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи.

Сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Старшая группа

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью.

Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно.

Поднимать и опускать кисти.

Сжимать и разжимать пальцы.

Подготовительная к школе группа

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке.

Поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи.

Энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны.

Отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Вращать кистями рук.

Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

Вторая группа раннего развития

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).

Наклоняться вперед и в стороны.

Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

Поднимать и опускать ноги, лежа на спине.

Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Младшая группа

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).

Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Средняя группа

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).

Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Старшая группа

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.

Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев.

Двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине.

Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Подготовительная к школе группа

Опускать и поворачивать голову в стороны.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы).

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

Из положения, лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение, сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе.

Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА И НОГ

Вторая группа раннего развития

Ходить на месте.

Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки.

Выставлять ногу вперед на пятку.

Шевелить пальцами ног (сидя).

Младшая группа

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

Приседать:

- держась за опору и без нее;
- вынося руки вперед;
- обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.

Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Средняя группа

Подниматься:

- на носки;
- поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок.

Выполнять:

- притопы;
- полуприседания (4 – 5 раз подряд);
- приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.

Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).

Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Старшая группа

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.

Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Подготовительная к школе группа

Выставлять ногу вперед на носок скрестно:

- приседать, держа руки за головой;
- поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);
- приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.

Выполнять выпад вперед, в сторону.

Касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной).

Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Средняя группа

Сохранять равновесие в разных позах:

- стоя на носках, руки вверх;
- стоя на одной ноге, руки на поясе (5 – 7 секунд).

Старшая группа

Сохранять равновесие:

- стоя на гимнастической скамейке на носках;
- приседая на носках;
- после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны);
- стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подготовительная к школе группа

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

КАТАНИЕ НА САНКАХ

Младшая группа

Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Средняя группа

Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Старшая группа

Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Подготовительная к школе группа

Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.).

Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).

Участвовать в играх-эстафетах с санками.

СКОЛЬЖЕНИЕ

Младшая группа

Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Средняя группа

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Старшая группа

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Подготовительная к школе группа

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

Скользить с невысокой горки.

КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Младшая группа

Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Средняя группа

Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу.

Выполнять повороты направо и налево.

Старшая группа

Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Подготовительная к школе группа

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.

Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде

«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ

Вторая группа раннего развития

«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

Младшая группа

Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

Средняя группа

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

Старшая группа

«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

Подготовительная к школе группа

«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».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ, С ПОДЛЕЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ

Вторая группа раннего развития

«Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

Младшая группа

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

Средняя группа

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

Старшая группа

«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

Подготовительная

«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БРОСАНИЕМ, ЛОВЛЕЙ, МЕТАНИЕМ МЯЧА

Вторая группа раннего развития

«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

Младшая группа

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

Средняя группа

«Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

Старшая группа

«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Подготовительная к школе группа

«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ, С ПРЫЖКАМИ

Вторая группа раннего развития

«Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

Младшая группа

«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

Средняя группа

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

Старшая группа

«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

Подготовительная к школе группа

«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ, ВНИМАНИЕ

Вторая группа раннего развития

«Где звенит?», «Найди флажок».

Младшая группа

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Средняя группа

«У медведя во бору» и др.

Старшая группа

«Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная

«Гори, гори ясно!», лапта.

ЭСТАФЕТЫ

Старшая группа

«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

Подготовительная к школе группа

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ

Старшая группа

«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Подготовительная к школе группа

«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ГОРОДКИ

Старшая группа

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.

Знать 3 – 4 фигуры.

Выбивать городки с полукона (2 – 3 м) и кона (5 – 6 м).

Подготовительная к школе группа

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.

Знать 4 – 5 фигур.

Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА

Старшая группа

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Подготовительная к школе группа

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).

Перебрасывать мяч 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, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

БАДМИНТОН

Старшая группа

Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Играть в паре с воспитателем.

Подготовительная к школе группа

Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку).

Свободно передвигаться по площадке во время игры.

ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛА

Старшая группа

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.

Подготовительная к школе группа

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.

ЭЛЕМЕНТЫ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ

Старшая группа

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подготовительная к школе группа

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой.

Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.

Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).

Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

ЭЛЕМЕНТЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Подготовительная к школе группа

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).

Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

ЧАСТЬ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МБДОУ № 53, ФОРМИРУЕМАЯ

УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ИГРА
ведущий вид деятельности дошкольников, основная форма реализации программы при организации двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной деятельности.

ИГРОВАЯ СИТУАЦИЯ
форма работы, направленная на приобретение ребёнком опыта нравственно-ценных действий и поступков, которые он сначала выполняет на основе подражания, по образцу, а затем самостоятельно.

ЧТЕНИЕ
основная форма восприятия художественной литературы, а также эффективная форма развития познавательно-исследовательской, коммуникативной деятельности, решения задач психолого-педагогической работы разных образовательных областей.

МАСТЕРСКАЯ
форма организации продуктивной деятельности, позволяет также развивать двигательную (мелкую моторику), коммуникативную, познавательно-исследовательскую, трудовую деятельность.

СИТУАЦИИ
- ситуации морального выбора,
- ситуации общения и взаимодействия, проблемные ситуации,
- игровые ситуации,
- ситуативный разговор с детьми,
- практические ситуации по интересам детей,
- ситуационные задачи и др.

КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЕ
форма познавательной активности дошкольника, в основе которой лежит целенаправленное собирание чего-либо, имеющего определённую ценность для ребёнка.

ПРОЕКТ
создание воспитателем таких условий, которые позволяют детям самостоятельно или совместно со взрослым открывать новый практический опыт, добывать его экспериментальным, поисковым путём, анализировать его и преобразовывать.

Беседы, загадки, рассказывание, разговор. Викторины и конкурсы
своеобразные формы познавательной деятельности с использованием информационно-развлекательного содержания, в которых предполагается посильное участие детей.

ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ И ИССЛЕДОВАНИЕ

Практическое экспериментирование и исследовательские действия
направлены на постижение всего многообразия окружающего мира посредством реальных опытов с реальными предметами и их свойствами.

Умственное экспериментирование
осуществляется только в мысленном плане (в уме) с помощью поисков ответов на поставленные вопросы, разбора и решения проблемных ситуаций.

Социальное экспериментирование
объект изучения и эксперимента – отношения ребёнка со своим социальным окружением.

МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методы – упорядоченные способы взаимодействия взрослого и детей, направленные на достижение целей и решение задач дошкольного образования.

методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности

- образовательные ситуации
- игры
- соревнования, состязания и др.

методы создания условий или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности

- метод приучения к положительным формам общественного поведения
- упражнения
- образовательные ситуации

методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности

- рассказ взрослого
- пояснение, разъяснение
- беседа, обсуждение
- чтение художественной литературы
- рассматривание и обсуждение
- наблюдение и др.

информационно-рецептивный метод – предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения

- распознающее наблюдение
- рассматривание картин
- чтение
- просмотр компьютерных презентаций
- рассказы воспитателя или детей
- демонстрация кино- и диафильмов

репродуктивный метод – создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением

- упражнения на основе образца воспитателя
- беседа
- составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель

метод проблемного изложения – постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений

эвристический метод (частично-поисковый) – проблемная задача делится на части-проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях)

исследовательский метод – составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов

- творческие задания
- опыты
- экспериментирование

СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Средства – это совокупность материальных и идеальных объектов

- демонстрационные и раздаточные
- визуальные, аудийные, аудиовизуальные
- естественные и искусственные
- реальные и виртуальные

СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

трудовой
оборудование и инвентарь для всех видов труда

игровой
игры, игрушки

коммуникативной
дидактический материал

чтения художественной литературы
книги для детского чтения, в т. ч. аудиокниги, иллюстративный материал

познавательно-исследовательской
натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в т. ч. макеты, карты, модели, картины и др.

продуктивной
оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования

двигательной
оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.

музыкально-художественной
детские музыкальные инструменты, дидактический материал и др.

АДЫГЕЙСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра – это способ понимания жизни и главная форма активности ребёнка[*]. Игра является важным средством воспитания. В адыгейских играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются любимыми детьми считалками, жеребьевками.

По содержанию адыгейские игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. В них ярко отражается образ жизни адыгов, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание стать сильным, ловким, выносливым, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Адыгейские игры имеют многовековую историю, они сохранились до наших дней, передаваясь из поколения в поколение.

Цель использования адыгейских национальных игр в воспитательно-образовательном процессе детского сада – приобщение детей:

- к национальным традициям,
- к особенностям национальной культуры адыгейского народа.

Примерное планирование адыгских национальных подвижных игр

Младшая группа	**I квартал** Нэшъоуплыцl («Жмурки»). Тlы зэуал («Драчливый баран») **II квартал** Пцэжъыяшэ тежьагъ («Идем на рыбалку»). Ос lашкlэдз («Метанье снежков»). **III квартал** Пцэжъыяшэ тежьагъ («Идем на рыбалку»). Ос lашкlэдз («Метанье снежков»). **IV квартал** Пэlокlадз («Подлог шапки»). Шыгъачъэ («Скачки»).

[*] Право Ребенка на Игру // Конвенция о Правах Ребенка (с изм. от 1 февраля 2013 г.).

Средняя группа	**I квартал** Къэрэу – къэрэу дадэ («Журавли – журавли») Къан – гъэбылъ къангъэбылъ («Прятки»). **II квартал** КIэпсэ зэпэкъудый («Перетягивание веревки»). Шхончау («Стрелок»). **III квартал** ШэкIо щэрыу («Меткий стрелок »). Дэшхоеу («Метанье орехов»). **IV квартал** Щэрыхъыдз («Бросанье колеса»). Чъэн («Бег»).
Старшая группа	**I квартал** Кебек Абантет, гъотет («Руководитель лунки») **II квартал** Щэ къаштэ («Брать снаряд»). Гъунд – гъунд къал («Лабиринт») **III квартал** Лъэкъо лъэш («Сильные ноги»). ЦIырбыжъ зау («Бой бузиной»). **IV квартал** ХьантIэркъо пкIэн (прыжок лягушки) ШъонтIэф («Гонщик бурдюка»).
Подготовительная к школе группа	**I квартал** ЦыIашкI («Комок шерсти») Хьакургъачъ («Катание колеса») **II квартал** Чэтыу шакIу («Кот-охотник») Хьамлащэ («Сказание на одной ноге») **III квартал** КIэн («Альчики») Чын («Волчок») **IV квартал** Чэрмэчэцl («Отбирание головных уборов») Пхъэ хъэрен («Ножные качели») ЦIырбыжъ зау («Бой бузиной»)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	**Виды занятий**	**Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей**			
		3–4 года	**4–5 лет**	**5–6 лет**	**6–7 лет**
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю			
		15–20	20–25	25–30	30–35
	б) на улице	1 раз в неделю			
		15–20	20–25	25–30	30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно			
		5–6	6–8	8–10	10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)			
		15–20	20–25	25–30	30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)			1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц			
		20	20	25–30	40
	б) физкультурный праздник		2 раза в год до 60 мин		
	в) день здоровья	1 раз в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно			
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно			

Приоритетные компоненты физического развития на разных возрастных ступенях

Третий год жизни	От 3 до 3,5 лет	От 3,5 до 4 лет
- замедление интенсивности физического развития, - изменение пропорции тела: изменяется осанка, дети становятся стройнее, - совершенствование точности движений в результате развития мелких мышц кистей и пальцев, - усиленная замена хрящевой ткань костной: интенсивный рост костей черепа, кистей и стоп.	- ускоренное развитие физических качеств, связанное с расширением объема движений; - активное совершенствование качества движений, которыми овладел ребенок на предыдущих этапах: более координированными становятся движения рук и ног, исчезают лишние движения, - овладение всеми видами основных движений: ходьба, бег, лазание, метание, бросание, прыжки.	- овладение основными навыками бега, элементами быстрой ходьбы ребенка, - формирование правильно координированных движений рук при ходьбе и беге.

Приоритетные компоненты физического развития на разных возрастных ступенях

Пятый год жизни	Шестой год жизни	В семь лет
- развитие ловкости, - появление более тонкой координации мелких групп мышц кисти, - начинает ясно обнаруживаться «интеллектуализация» движений, то есть переход руководства движений от низших отделов нервной системы к высшим, - дети лучше удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды, - усложнение игры с мячом.	- ослабление процессов торможения и быстром снижении работоспособности.	- овладение правильной координацией движений рук и ног, - движения более координированные, ребенок становится ловким.

Механизмы взаимодействия детей

Старшие	Малыши
Старшие дети стремятся передавать свой двигательный опыт, показывать физические упражнения младшим, а также привлекать их к расстановке и уборке физкультурных пособий.	Малыши подражают старшим и пытаются повторять за ними упражнения, их не следует останавливать и обращать внимание на их качество выполнения.

Возрастные особенности приобщения дошкольников к здоровому образу жизни

Усвоение правил здоровьесберегающего поведения происходит по тем же закономерностям, которые характеризуют присвоение социальных норм поведения. Здоровьесберегающее двигательное и гигиеническое поведение связано, прежде всего, с отношением к себе, но не может не включать формирование навыков культуры поведения по отношению к другим людям.

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
- лучше всего представляет свои возможности в достижении результата, причем завышено; - мало знает о познавательных возможностях и личностных качествах; - склонен смешивать конкретные достижения с высокой личностной оценкой.	- развит опыт общения; - не только знает о своих умениях, но и имеет некоторое представление о личностных качествах, познавательных возможностях, внешнем облике; - радуется успехам и умеренно огорчается при неудачах.	- хорошо представляет свои физические возможности, правильно их оценивает; - развивается преставление и об умственных возможностях, личностных качествах.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
Карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие»
Тематический блок «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

	Компоненты	Фамилия, имя ребёнка					
1.1	Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), их роль в организме, беречь и ухаживать за ними						
1.2	Имеет представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека						
1.3	Относится к утренней зарядке, игре, физическим упражнениям, как к источнику хорошего настроения; ко сну, как к восстановителю сил						
1.4	Имеет представления о ценности здоровья						
1.5	Проявляет желание вести здоровый образ жизни, закаляться						
1.6	Сообщает о своем самочувствии взрослым, осознает необходимость лечения						
1.7	Проявляет потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни						

Зеленый - высокий уровень сформированности данного компонента
Желтый - средний уровень сформированности данного компонента
Красный - низкий уровень сформированности данного компонента

СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
Карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие»
Тематический блок «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

	Компоненты	Фамилия, имя ребёнка					
1	Имеет представления о частях тела и органах чувств человека, их значении для жизни и здоровья						
2	Имеет представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах,						

	полезных для здоровья человека						
3	Имеет представления о необходимых человеку веществах и витаминах						
4	Имеет представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания						
5	Различает понятия «Здоровье», «Болезнь»						
6	Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием						
7	Соблюдает режим питания, употребляет в пищу овощи и фрукты, другие полезные продукты						
10	Имеет представления о ценности здоровья						
11	Проявляет желание вести здоровый образ жизни, закаляться						
12	Сообщает о своем самочувствии взрослым, осознает необходимость лечения						
13	Проявляет потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни						

Зеленый	- высокий уровень сформированности данного компонента
Желтый	- средний уровень сформированности данного компонента
Красный	- низкий уровень сформированности данного компонента

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие»

Тематический блок «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

	Компоненты	**Фамилия, имя ребёнка**					
1	Имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма; об особенностях своего организма и здоровья						
2	Имеет представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье						
3	Имеет представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека						
4	Имеет представления о зависимости здоровья человека от правильного питания						

5	Имеет представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека						
6	Имеет представления о правилах ухода за больным						
7	Умеет характеризовать свое самочувствие						
8	Имеет представления о ценности здоровья, проявляет желание вести здоровый образ жизни, закаляться, испытывает интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом						
10	Имеет представления об основах техники безопасности и правилах поведения на спортивной и игровой площадке						
11	Проявляет потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни						

Зеленый	- высокий уровень сформированности данного компонента
Желтый	- средний уровень сформированности данного компонента
Красный	- низкий уровень сформированности данного компонента

РАННИЙ ВОЗРАСТ
Карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие»
Тематический блок «Физическая культура»

	Компоненты	**Фамилия, имя ребёнка**					
1	**Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)**						
1.1	прыгает на месте и с продвижением вперед						
1.2	может бежать непрерывно в течение 30-40 с						
1.3	влезает на 2-3 перекладины гимнастической стенки (любым способом)						
1.4	берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч						
2	**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)**						
2.1	легко ходит в разных направлениях						
2.2	легко ходит в различном темпе						
2.3	ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см)						
2.4	бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м) двумя руками						

2.5	бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м) поочередно правой и левой рукой						
2.6	может пробежать к указанной цели						
2.7	воспроизводит простые движения по показу взрослого						
3	**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**						
3.1	охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым						
3.2	получает удовольствие от участия в двигательной деятельности						

Зеленый - высокий уровень сформированности данного компонента
Желтый - средний уровень сформированности данного компонента
Красный - низкий уровень сформированности данного компонента

МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
Карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие»
Тематический блок «Физическая культура»

	Компоненты	**Фамилия, имя ребёнка**					
1	**Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)**						
1.1	энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см						
1.2	проявляет ловкость в челночном беге						
1.3	умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление в соответствии с указаниями педагога						
1.4	умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя темп бега в соответствии с указаниями педагога						
2	**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)**						
2.1	сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости						
2.2	сохраняет равновесие при перешагивании через предметы						

2.3	может ползать на четвереньках						
2.4	может лазать по лесенке-стремянке произвольным способом						
2.5	может лазать по гимнастической стенке произвольным способом						
2.6	умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление						
2.7	может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м						
2.8	может бросать мяч двумя руками от груди						
2.9	может бросать мяч двумя руками из-за головы						
2.10	может ударять мячом об пол						
2.11	может бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить						
2.12	может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.						
3	**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**						
3.1	принимает участие в совместных играх и физических упражнениях						
3.2	проявляет интерес к физическим упражнениям						
3.3	умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время						
3.4	проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности						
3.5	проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, трехколесный велосипед)						
3.6	проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх						

Зеленый - высокий уровень сформированности данного компонента
Желтый - средний уровень сформированности данного компонента
Красный - низкий уровень сформированности данного компонента

СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
Карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие»
Тематический блок «Физическая культура»

	Компоненты	**Фамилия, имя ребёнка**					

1	**Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)**						
1.1	прыгает в длину с места не менее 70 см						
1.2	может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200 – 240 м						
1.3	бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м						
2	**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)**						
2.1	ходит свободно, держась прямо, не опуская головы						
2.2	уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие						
2.3	умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами						
2.4	в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется						
2.5	подпрыгивает на одной ноге						
2.6	ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его						
2.7	бросает предметы вверх						
2.8	бросает предметы вдаль						
2.9	бросает предметы в цель						
2.10	бросает предметы через сетку						
2.11	чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет						
3	**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**						
3.1	активен, с интересом участвует в подвижных играх						
3.2	инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях						
3.3	умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр						

Зеленый - высокий уровень сформированности данного компонента
Желтый - средний уровень сформированности данного компонента
Красный - низкий уровень сформированности данного компонента

СТАРШАЯ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
Карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие»
Тематический блок «Физическая культура»

	Компоненты	**Фамилия, имя ребёнка**

1	**Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)**						
1.1	может прыгать на мягкое покрытие (с высоты от 20 до 40 см), мягко приземляться						
1.2	прыгать в длину с места (от 80 до 100 см)						
1.3	с разбега (от 100-180 см)						
1.4	в высоту с разбега (не менее 50 см)						
1.5	прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами						
1.6	может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг)						
1.7	бросать предметы в цель из разных исходных положений						
1.8	попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м						
1.9	метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м						
1.10	метать предметы в движущуюся цель						
1.11	проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений						
2	**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)**						
2.1	выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья						
2.2	умеет перестраиваться в 3-4 колонны						
2.3	умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу						
2.4	умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй»						
2.5	умеет соблюдать интервалы во время передвижения						
2.6	выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично						
2.7	выполняет физические упражнения в заданном темпе						
2.8	выполняет физические упражнения под музыку						
2.9	выполняет физические упражнения по словесной инструкции						
2.10	следит за правильной осанкой						
3	**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**						
3.1	участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис)						
3.2	умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры						

3.3	проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта						
3.4	проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, футбол)						

Зеленый	- высокий уровень сформированности данного компонента
Желтый	- средний уровень сформированности данного компонента
Красный	- низкий уровень сформированности данного компонента

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В СЕМЬЕ

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста в семье и дошкольной организации едины, поэтому они должны решаться общими усилиями родителей и работников детского сада.

В семье можно с более раннего возраста формировать умения и навыки в сложных видах движений (роликовые коньки, велосипед, плавание и др.). Эти виды физических упражнений требуют непосредственной индивидуальной помощи и обеспечения страховки каждому ребенку. И поэтому организовать обучение этим видам движения в детском саду и обеспечить высокие результаты значительно труднее, чем в семье.

Для правильного осуществления физического воспитания в семье родителям необходимо знать, какими физическими упражнениями ребенок занимается в детском саду, а также в детской спортивной школе и какую физическую нагрузку в течение дня и всей недели он получает. С учетом всей нагрузки следует планировать занятия физическими упражнениями после возвращения ребенка из детского сада, а также в выходные и праздничные дни.

МБДОУ № 53 оказывает помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании детей:

- организуются уголки для родителей,
- проводятся консультации, беседы, лекции, открытые занятия.

Различные формы организации физического воспитания могут быть заимствованы родителями из опыта МБДОУ № 53. В связи с этим воспитатели знакомят их со специальной литературой по физическому воспитанию, а также рекомендуют литературу, предназначенную для родителей.

В семье, так же как и в детском саду, важно комплексно применять все средства физического воспитания.

Родители должны:

- стремиться к тому, чтобы создать наиболее благоприятные гигиенические условия;
- использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), разнообразные физические упражнения;
- следить, чтобы дети занимались доступными видами физического труда, правильно выполняли движения, применяемые в повседневной жизни и входящие в различные виды деятельности (рисование, лепка, игра на музы-кальных инструментах и т.д.).

Особого внимания требует осанка детей.

Физические упражнения в семье проводятся в различных формах:

- зарядка,
- занятия (индивидуальные, коллективные),
- подвижные игры,

- закаливающие процедуры,
- физкультминутки,
- прогулки в лес,
- вечера досуга,
- праздники и т. д.

Чтобы правильно организовать физическое воспитание ребенка в семье, целесообразно:

- наметить конкретные задачи с учетом состояния здоровья детей, физического развития и физической подготовленности;
- подобрать физические упражнения и распределить их на весь год;
- заранее подготовить физкультурный инвентарь для занятий (велосипед, роликовые коньки, санки, самокат, бадминтон, настольный теннис, городки, мячи, скакалки и др.);
- заранее подготовить одежду, обувь;
- привлечь к этому детей.

Положительное влияние на дошкольников оказывает пример родителей, когда они вместе с детьми катаются на роликовых коньках, санках, играют в теннис, бадминтон, городки, плавают.

Родители

- показывают, объясняют, как нужно выполнять упражнение;
- оказывают помощь и облегчают освоение знаний, двигательных умений и навыков;
- наблюдают за самочувствием детей.

Тематический блок	Методические пособия
Образовательная область «Физическое развитие»	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	➢ «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - Москва 2010 – Голицина Н.С., Шумова И.М. ➢ «Оздоровительная гимнастика для дошкольников».- Л.В.Останко. Издательский дом «Литера». Санкт-Петербург, 2006г.
Физическая культура	➢ Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста. - М.: Просвещение. ➢ Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе». - М.: -Мозаика Синтез, 2012г. ➢ Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе». - М.: -Мозаика Синтез, 2012г. ➢ Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа- М.: -Мозаика Синтез, 2015г. (ФГОС) ➢ М.С. Голицина. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ ➢ «Малыши, Физкульт – привет!». - М.: -Мозаика Синтез,2012г. ➢ Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду» - М.: -Мозаика Синтез,2012г. ➢ М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова. «Физическое воспитание детей 2-7 лет». - М.: -Мозаика Синтез,2012г. ➢ И.В. Померанцева. «Спортивные развивающие занятия. 1-я мл. группа». ➢ С.Я. Лайзане. «Физкультура для малышей» ➢ З.И. Ермакова. «На зарядку, малыши!» ➢ Е.Н. Сочеванова. «Комплексы утренней гимнастики» ➢ «Развитие игровой деятельности» Н.Ф. Губанова ➢ Т.Г. Анисимова, Е.Б.Савинова. Физическое развитие детей 5-7лет ➢ Е.И. Подольская. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». ➢ О.М. Литвинова. Физкультурные занятия в детском саду. ➢ Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»/- М:Владос, 2002. ➢ О.Н. Моргунова. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Воронеж, 2007г. ➢ Е.Ф. Желобкович. «Физкультурные занятия в детском саду». ➢ Е.И. Подольская. «Спортивные занятия на открытом воздухе». ➢ Н. Луконина, Л. Чадова. «Физкультурные праздники в детском саду». Москва, «Айрис-пресс», 2004г. ➢ Е.К.Воронова «Формирование двигательной активности детей 5-7 лет». Игры-эстафеты. Волгоград, изд. «Учитель». ➢ Т.А. Шорыгина «Спортивные сказки» Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: «ТЦ СФЕРА», 2014

[1] Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, так как возможна общая задержка физического развития.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей
Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте[1]

4 года

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	94	12,8 – 16,6	93[3]	12,4 – 16,7
	95	13,1 – 16,9	94	12,7 – 17,0
	96	13,5 – 17,3	95	13,0 – 17,3
	97	13,8 – 17,6	96	13,3 – 17,6
	98	14,2 – 18,0	97	13,6 – 17,9
Средний	99	14,5 – 18,3	98	13,9 – 18,2
	100	14,8 – 18,6	99	14,2 – 18,5
	101	15,2 – 19,0	100	14,5 – 18,8
	102	15,5 – 19,3	101	14,8 – 19,1
	103	15,9 – 19,7	102	15,1 – 19,4
	104	16,2 – 20,0	103	15,4 – 19,7
	105	16,6 – 20,4	104	15,7 – 20,0
	106	16,9 – 20,7	105	16,0 – 20,3
	107	17,2 – 21,0	106	16,3 – 20,6
	108	17,6 – 21,4	107	16,6 – 20,9
	109	17,9– 21,7	108	16,9 – 21,2
			109	17,2 – 21,5
Выше среднего	110	18,2 – 22,0	110	17,5 – 21,8
	111	18,6 – 22,4	111	17,8 – 22,1
	112	18,9 – 22,7	112	18,1 – 22,4
	113	19,3 – 23,1	113	18,4 – 22,7
	114	19,6 – 23,4	114	18,7 – 23,0
Высокий	115	19,9 – 23,7	115	19,0 – 23,3
	116	20,3 – 24,1	116	19,3 – 23,6
	117	20,6 – 24,4	117	19,6 – 23,9
	118	21,0 – 24,8	118	19,9 – 24,2
	119	21,3 – 25,1	119	20,2 – 24,5

[2] Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, так как возможна общая задержка физического развития.

Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей
Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте[2]

5 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	100	14,4 – 19,5	97[1]	13,4 – 19,4
	101	14,7 – 19,8	98	13,8 – 19,8
	102	15,1 – 20,2	99	14,2 – 20,2
	103	15,4 – 20,5	100	14,6 – 20,6
	104	15,7 – 20,8	101	15,0 – 21,0
	105	16,1 – 21,2		
Средний	106	16,4 – 21,5	102	15,4 – 21,4
	107	16,7 – 21,8	103	15,8 – 21,8
	108	17,0 – 22,1	104	16,2 – 22,2
	109	17,4 – 22,5	105	16,6 – 22,6
	110	17,7 – 22,8	106	17,0 – 23,0
	111	18,0 – 23,1	107	17,4 – 23,4
	112	18,4 – 23,5	108	17,8 – 23,8
	113	18,7 – 23,8	109	18,2 – 24,2
	114	19,0 – 24,1	110	18,6 – 24,6
	115	19,4 – 24,5	111	19,0 – 25,0
	116	19,7 – 24,8		
Выше среднего	117	20,0 – 25,1	112	19,4 – 25,4
	118	20,3 – 25,4	113	19,8 – 25,8
	119	20,7 – 25,8	114	20,2 – 26,2
	120	21,0 – 26,1	115	20,6 – 26,6
	121	21,3 – 26,4	116	21,0 – 27,0
	122	21,7 – 26,8		
Высокий	123	22,0 – 27,1	117	21,4 – 27,4
	124	22,3 – 27,4	118	21,8 – 27,8
	125	22,7 – 27,8	119	22,2 – 28,2
	126	23,0 – 28,1	120	22,6 – 28,6
	127	23,3 – 28,4	121	23,0 – 29,0

[2] Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, так как возможна общая задержка физического развития.

Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей
Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте[3]

6 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	107	15,7 – 21,7	108[1]	15,9 – 21,9
	108	16,1 – 22,1	109	16,3 – 22,3
	109	16,5 – 22,5	110	16,7 – 22,7
	110	16,8 – 22,8	111	17,1 – 23,1
	111	17,3 – 23,2	112	17,5 – 23,5
Средний	112	17,6 – 23,6	113	17,9 – 23,9
	113	18,0 – 24,0	114	18,3 – 24,3
	114	18,4 – 24,4	115	18,7 – 24,7
	115	18,8 – 24,8	116	19,1 – 25,1
	116	19,1 – 25,1	117	19,5 – 25,5
	117	19,5 – 25,5	118	19,9 – 25,9
	118	19,9 – 25,9	119	20,3 – 26,3
	119	20,3 – 26,3	120	20,7 – 26,7
	120	20,7 – 26,7	121	21,1 – 27,1
	121	21,0 – 27,0	122	21,5 – 27,5
	122	21,4 – 27,4		
Выше среднего	123	21,8 – 27,8	123	21,9 – 27,9
	124	22,2 – 28,2	124	22,3 – 28,3
	125	22,6 – 28,6	125	22,7 – 28,7
	126	22,9 – 28,9	126	23,1 – 29,1
	127	23,3 – 29,3	127	23,5 – 29,5
Высокий	128	23,7 – 29,7	128	23,9 – 29,9
	129	24,1 – 30,1	129	24,3 – 30,3
	130	24,5 – 30,5	130	24,7 – 30,7
	131	24,8 – 30,8	131	25,1 – 31,1
	132	25,2 – 31,2	132	25,5 – 31,5

[3] Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, так как возможна общая задержка физического развития.

Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей
Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте[4]

7 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	112	15,2 – 25,4	112[1]	15,8 – 25,8
	113	15,8 – 26,0	113	16,4 – 25,8
	114	16,4 – 26,6	114	17,0 – 27,0
	115	17,0 – 27,2	115	17,6 – 27,6
	116	17,6 – 27,8	116	18,1 – 28,1
Средний	117	18,1 – 28,3	117	18,7 – 28,7
	118	18,7 – 28,9	118	19,5 – 29,3
	119	19,3 – 29,5	119	19,8 – 29,8
	120	19,8 – 30,0	120	20,4 – 30,4
	121	20,4 – 30,6	121	21,0 – 31,0
	122	21,0 – 31,2	122	21,5 – 31,5
	123	21,5 – 31,7	123	22,1 – 32,1
	124	22,1 – 32,3	124	22,7 – 32,7
	125	22,7 – 32,9	125	23,3 – 33,3
	126	23,3 – 33,5	126	23,9 – 33,9
	127	23,9 – 34,1	127	24,5 – 34,5
	128	24,5 – 34,7	128	25,1 – 35,1
Выше среднего	129	25,1 – 35,3	129	25,6 – 35,6
	130	25,7 – 35,9	130	26,2 – 36,2
	131	26,3 – 36,5	131	26,8 – 36,8
	132	26,9 – 37,1	132	27,4 – 37,4
	133	27,4 – 37,6	133	28,0 – 38,0
	134	28,0 – 38,2	134	28,5 – 38,5
Высокий	135	28,6 – 38,8	135	29,1 – 39,1
	136	29,2 – 39,4	136	29,7 – 39,7
	137	29,7 – 39,9	137	30,3 – 40,3
	138	30,3 – 40,5	138	30,9 – 40,9
	139	30,9 – 41,1	139	31,6 – 41,6

[4] Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, так как возможна общая задержка физического развития.

Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Сила мышц правой кисти (кг)	Мальчики	4,0 – 8,0	6,0 – 10,5	8,0 – 12,5	10,0 – 12,5
	Девочки	3,5 – 7,5	4,5 – 9,0	6,0 – 11,0	7,5 – 12,0
Сила мышц левой кисти (кг)	Мальчики	3,5 – 7,5	5,0 – 10,0	6,0 – 10,5	8,0 – 11,5
	Девочки	3,5 – 6,5	4,5 – 8,5	5,5 – 9,5	7,0 – 10,5
Жизненная Емкость легких (мл)	Мальчики	900 – 1200	1000 – 1400	1200 – 1600	1300 – 1700
	Девочки	900 – 1150	1000 – 1250	1150 – 1500	1250 – 1600

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м (с)	Мальчики	3,0 – 2,3	2,6 – 2,1	2,5 – 1,8	2,3 – 1,7
	Девочки	3,2 – 2,4	2,8 – 2,2	2,7 – 1,9	2,6 – 1,9
Скорость бега на 30 м (с)	Мальчики	9,8 – 7,9	8,8 – 7,0	7,6 – 6,5	7,0 –6,0
	Девочки	10,2 – 7,9	9,1 – 7,1	8,4 – 6,5	8,3 – 6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг (см)	Мальчики	125 – 205	165 – 260	215 – 340	270 – 400
	Девочки	110 – 190	140 – 230	175 – 300	220 – 350
Длина прыжка с места (см)	Мальчики	64–92	82 – 107	95 – 132	112 – 140
	Девочки	60–88	77–103	92 – 121	97 – 129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)	Мальчики	2,5–4,0	4,0–6,0	4,5 – 8,0	6,0 – 10,0
	Девочки	2,5 – 3,5	3,0 – 4,5	3,5 – 5,5	4,0 – 7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)	Мальчики	2,0 – 3,5	2,5 – 4,0	3,5 – 5,5	4,0 – 7,0
	Девочки	2,0 – 3,0	2,5 – 3,5	3,0 – 5,0	3,5 – 5,5
Наклон туловища вперед сидя (см)	Мальчики	3 – 5	4–7	5–8	6–9
	Девочки	5 – 8	6–9	7–10	8–12
Продолжительность бега в медленном темпе (мин)	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти (кг)	Мальчики	4,0 – 8,0	6,0 – 10,5	8,0 – 12,5	10,0 – 12,5
	Девочки	3,5 – 7,5	4,5 – 9,0	6,0 – 11,0	7,5 – 12,0
Мышечная сила левой кисти (кг)	Мальчики	3,5 – 7,5	5,0 – 10,0	6,0 – 10,5	8,0 –11,5
	Девочки	3,5 – 6,5	4,5 – 8,5	5,5 – 9,5	7,0 – 10,5

Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду по шагомеру (количество движений)

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
3 года	11000 – 12000	9000 – 9500
4 года	12500 – 13500	10000 – 10500
5 лет	14000 – 15000	11000 – 12000
6 лет	15500 – 17500	12500 – 14500
7 лет	18000 – 20000	14500 – 17500

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ПО КОЛИЧЕСТВУ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Критерии частой (острой) заболеваемости детей по количеству заболеваний органов дыхания (в том числе ОРЗ) за год

3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
6 и более	5 и более	4 и более	4 и более

Инфекционный индекс (ИИ) – отношение суммы всех случаев острых заболеваний в течение года к возрасту ребенка. ИИ у часто болеющих детей составляет 1,1 и более.

Длина тела девочек, см

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	45,8	47,5	49,8	50,7	52,0	53,1	53,9
1 мес.	48,5	50,3	52,1	53,5	55,0	56,1	57,3
2 мес.	51,2	53,3	55,2	56,8	58,0	59,3	60,6
3 мес.	54,0	56,2	57,6	59,3	60,7	61,8	63,6
4 мес.	56,7	58,4	60,0	61,2	62,8	64,0	65,7
5 мес.	59,1	60,8	62,0	63,8	65,1	66,0	68,0
6 мес.	60,8	62,5	64,1	65,5	67,1	68,8	70,0
7 мес.	62,7	64,1	65,9	67,5	69,2	70,4	71,9
8 мес.	64,5	66,0	67,5	69,0	70,5	72,5	73,7
9 мес.	66,0	67,5	69,1	70,2	72,0	74,1	75,5
10 мес.	67,5	69,0	70,3	71,9	73,2	75,3	76,8
11 мес.	68,9	70,1	71,5	73,0	74,7	76,5	78,1
12 мес.	70,1	71,4	72,8	74,1	75,8.	78,0	79,6
15 мес.	72,9	74,5	76,0	77,1	79,1	81,5	83,4
18 мес.	75,8	77,1	78,9	79,9	82,1	84,5	86,8
21 мес.	78,0	79,5	81,2	82,9	84,5	87,5	89,5
24 мес.	80,1	81,7	83,3	85,2	87,5	90,1	92,5
27 мес.	82,0	83,5	85,4	87,4	90,1	92,4	95,0
30 мес.	83,8	85,7	87,7	89,8	92,3	95,0	97,3
33 мес.	85,8	87,6	89,8	91,7	94,8	97,0	99,7
3 года	89,0	90,8	93,0	95,5	98,1	100,7	103,1
3.5 года	91,3	93,5	95,6	98,5	101,4	103,5	106,0
4 года	94,0	96,1	98,5	101,5	104,1	106,9	109,7
4.5 года	96,8	99,3	101,5	104,4	107,4	110,5	113,2
5 лет	99,9	102,5	104,7	107,5	110,7	113,6	116,7
5.5 лет	102,5	105,2	108,0	110,7	114,3	117,0	120,0
6 лет	105,3	108,0	110,9	114,1	118,0	120,6	124,0
6.5 лет	108,1	110,5	114,0	117,6	121,3	124,2	127,5
7 лет	111,1	113,6	116,9	120,8	124,8	128,0	131,3

Масса тела девочек, кг

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	2,6	2,8	3,0	3,3	3,7	3,9	4,1
1 мес.	3,3	3,6	3,8	4,2	4,5	4,7	5,1
2 мес.	3,8	4,2	4,5	4,8	5,2	5,5	5,9
3 мес.	4,4	4,8	5,2	5,5	5,9	6,3	6,7
4 мес.	5,0	5,4	5,8	6,2	6,6	7,0	7,5
5 мес.	5,5	5,9	6,3	6,7	7,2	7,7	8,1
6 мес.	5,9	6,3	6,8	7,3	7,8	8,3	8,7
7 мес.	6,4	6,8	7,3	7,7	8,4	8,9	9,3
8 мес.	6,7	7,2	7,6	8,2	8,8	9,3	9,7
9 мес.	7,1	7,5	8,0	8,6	9,2	9,7	10,1
10 мес.	7,4	7,9	8,4	9,0	9,6	10,1	10,5
11 мес.	7,7	8,3	8,7	9,3	9,9	10,5	10,9
12 мес.	8,0	8,5	9,0	9,6	10,2	10,8	11,3
15 мес.	8,6	9,2	9,7	10,8	10,9	11,5	12,1
18 мес.	9,2	9,8	10,3	10,8	11,5	12,2	12,8
21 мес.	9,7	10,3	1,0,6	11,5	12,2	12,8	13,4
2 года	10,2	10,8	11,3	12,1	12,8	13,5	14,1
27 мес.	10,6	11,2	11,7	12,6	13,3	14,2	14,8
30 мес.	11,0	11,6	12,3	13,2	13,9	14,8	15,5
33 мес.	11,5	12,1	12,7	14,3	14,5	15,4	16,3
3 года	11,7	12,5	13,3	13,7	15,5	16,5	17,6
3.5года	12,3	13,4	14,0	15,0	16,4	17,7	18,6
4 года	13,0	14,0	14,8	15,9	17,6	18,9	20,0
4.5 года	13,9	14,8	15,8	16,9	18,5	20,3	21,5
5 лет	14,7	15,7	16,6	18,1	19,7	21,6	23,2
5.5 лет	15,5	16,6	17,7	19,3	21,1	23,1	25,1
6 лет	16,3	17,4	18,7	20,4	22,5	24,8	27,1
6.5 лет	17,1	18,3	19,7	21,5	23,8	26,5	29,3
7 лет	17,9	19,4	20,6	22,7	25,3	28,3	31,6

Окружность грудной клетки у девочек, см

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	31,0	32,0	32,8	34,0	35,2	36,0	37,0
1 мес.	33,0	34,0	34,9	35,9	37,1	38,1	39,0
2 мес.	34,6	35,6	36,6	37,7	38,8	39,9	40,9
3 мес.	36,3	37,3	38,3	39,4	40,5	41,4	42,8
4 мес.	38,0	38,9	39,8	40,9	42,1	43,0	44,3
5 мес.	39,5	40,3	41,2	42,3	43,5	44,5	45,7
6 мес.	40,7	41,6	42,4	43,5	44,7	45,8	47,1
7 мес.	41,8	42,7	43,6	44,6	45,8	47,2	48,5
8 мес.	42,8	43,7	44,6	45,7	46,9	48,3	49,8
9 мес.	43,6	44,5	45,5	46,6	47,8	49,3	50,9
10 мес.	44,3	45,2	4,6,2	47,2	48,6	50,1	51,7
11 мес.	45,0	45,8	46,8	47,8	49,3	50,8	52,3
12 мес.	45,5	46,3	47,2	48,3	49,9	51,4	52,8
15 мес.	46,4	47,3	48,0	49,3	50,8	52,3	53,9
18 мес.	47,1	47,8	48,7	49,9	51,3	52,9	54,5
21 мес.	47,5	48,2	49,1	50,4	51,9	53,5	55,0
24 мес.	47,8	48,5	49,5	50,2	52,5	54,0	55,6
27 мес.	47,9	48,8	49,8	51,3	53,0	54,5	56,2
30 мес.	48,0	49,0	50,0	51,5	53,3	54,9	56,8
33 мес.	48,1	49,0	50,0	51,8	53,6	55,5	57,2
3 года	48,2	49,1	50,3	51,8	53,9	56,0	57,6
3.5 года	48,6	49,7	50,9	52,5	54,3	56,2	57,8
4 года	49,2	50,4	51,6	53,2	55,1	56,9	58,6
4.5 года	49,6	51,0	52,3	54,0	55,8	57,8	59,7
5 лет	50,4	51,6	53,0	54,8	56,8	58,8	61,0
5.5 лет	50,8	52,4	53,8	55,7	57,8	60,0	62,2
6 лет	51,5	53,0	54,7	56,6	58,8	61,2	63,6
6.5 лет	52,3	53,8	55,5	57,5	59,8	62,4	64,7
7 лет	53,2	54,6	56,4	58,4	61,0	63,8	66,5

Окружность головы у девочек, см

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	31.7	32,5	-	34,1	-	35,5	36,3
1 мес.	34,2	35,0.	35,8	36,6	37,4	38,1	39,0
2 мес.	35,7	36,7	37,4	38,2	39,0	39,8	40,7
3 мес.	37,1	38,0	38,7	39,5	40,4	41,2	42,0
4 мес.	38,3	39,1	39,9	40,7	41,4	42,2	43,0
5 мес.	39,5	40,3	41,0	41,7	42,5	43,2	44,0
6 мес.	40,6	41,5	42,0	43,0	43,4	44,2	45,0
9 мес.	42,3	42,9	43,5	44,6	45,6	46,4	46,8
1 год	43,5	44,2	44,9	45,7	46,5	47,3	48,0
1 год 3 мес.	44,2	45,2	45,9	46,7	47,5	48,3	49,0
1 год 6 мес.	45,0	45,8	46,5	47,3	48,2	49,0	49,8
1 год 9 мес.	45,5	46,1	46,9	47,8	48,7	49,5	50,4
2 года	45,8	46,6	47,4	48,2	49,2	50,0	50,8
3 года	47,0	47,6	48,5	49,6	50,2	51,1	51,8
4 года	47,8	48,6	49,3	50,2	51,1	51,8	52,6
5 лет	48,4	49,2	49,8	50,8	51,7	52,4	53,2
6 лет	48,8	49,6	50,3	51,2	52,0	52,8	53,6
7 лет	49,1	49,9	50,6	51,5	52,5	53,1	53,9

Длина тела (рост) мальчиков, см

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	46,5	48,0	49,8	51,3	52,3	53,5	55,0
1 мес.	49,5	51,2	52,7	54,5	55,6	56,5	57,3
2 мес.	52,6	53,8	55,3	57,3	58,2	59,4	60,9
3 мес.	55,3	56,5	58,1	60,0	60,9	62,0	63,8
4 мес.	57,5	58,7	60,6	62,0	63,1	64,5	66,3
5 мес.	59,9	61,1	62,3	64,3	65,6	67,0	68,9
6 мес.	61,7	63,0	64,8	66,1	67,7	69,0	71,2
7 мес.	63,8	65,1	66,3	68,0	69,8	.71,1	73,5
8 мес.	65,5	66,8	68,1	70,0	71,3	73,1	75,3
9 мес.	67,3	68,2	69,8	71,3	73,2	75,1	'78,8
10 мес.	68,8	69,1	71,2	73,0	75,1	76,9	78,8
11 мес.	70,1	71,3	72,6	74,3	76,2	78,0	80,3
12 мес.	71,2	72,3	74,0	75,5	77,3	79 7	81,7
15 мес.	74,8	75,9	77,1	79,0	81,0	83,0	85,3
18 мес.	76,9	78,4	79,8	81,7	83,9	85,9	89,4
21 мес.	79,3	80,8	82,3	84,3	86,5	88,3	91,2
2 года	81?3	83,0	84,5	86,8	89,0	90,8	94,0
27 мес	83,0	84.9	86,8	88,7	91,3	93,9	96,8
30 мес.	84,5	87,0	89,0	91,3	93,7	95,5	99,0
33 мес.	86,3	88,8	91,3	93,5	96,0	98,1	101,2
3 года	88,0	90,0	92,3	96,0	99,8	102,0	104,5
3.5 года	90,3	92,6	95,0	99,1	102,5	105,0	107,5
4 года	93,2	95,5	98,3	102,0	105,5	108,0	110,6
4.5 года	96,0	98,3	101,2	105,1	108,6	111,0	113,6
5 лет	98,9	101,5	104,4	108,3	112,0	114,5	117,0
5.5 лет	101,8	104,7	107,8	111,5	115,1	118,0	120,6
6 лет	105,0	107,7	110,9	115,0	118,7	121,1	123,8
6.5 года	108,0	110,8	113,8	118,2	121,8	124,6	127,2
7 лет	111,0	113,6	116,8	121,2	125,0	128,0	130,6

Масса тела мальчиков, кг

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	2,7	2,9	3,1	3,4	3,7	3,9	4,2
1 мес.	3,3	3,6	4,0	4,3	4,7	5,1	5,4
2 мес.	3,9	4,2	4,6	5,1	5,6	6,0	6,4
3 мес.	4,5	4,9	5,3	5,8	6,4	7,0	7,3
4 мес.	5,1	5,5	6,0	6,5	7,2	7,6	8,1
5 мес.	5,6	6,1	6,5	7,1	7,8	8,3	8,8
6 мес.	6,1	6,6	7,1	7,6	8,4	9,0	9,4
7 мес.	6,6	7,1	7,6	8,2	8,9	9,5	9,9
8 мес.	7,1	7,5	8,0	8,6	9,4	10,0	10,5
9 мес.	7,5	7,9	8,4	9,1	9,8	10,5	11,0
10 мес.	7,9	8,3	8,8	9,5	10,3	1A9	11,4
11 мес.	8,2	8,6	9,1	9,8	10,6	11,2	11,8
12 мес.	8,5	8,9	9,4	10,0	10,9	11,6	12,1
15 мес.	9,2	9,6	10,1	10,8	11,7	12,4	13,0
18 мес.	9,7	10,2	10,7	11,3	12,4	13,0	13,7
21 мес.	10,2	10,6	11,2	12,0	12,9	13,6	14,3
24 мес.	10,6	11,0	11,7	12,6	13,5	14,2	15,0
27 мес.	11,0	11,5	12,2	13,1	14,1	14,8	15,6
30 мес.	11,4	11,9	12,6	13,7	14,6	15,4	16,1
33 мес.	11,6	12,3	13,1	14,2	15,2	16,0	16,8
3 года	12,1	12,8	13,8	14,8	16,0	16,9	17,7
3.5 года	12,7	13,5	14,3	15,6	16,8	17,9	18,8
4 года	13,4	14,2	15,1	16,4	17,8	19,4	20,3
4.5 года	14,0	14,9	15,9	17,2	18,8	20,3	21,6
5 лет	14,8	15,7	16,8	18,3	20,0	21,7	23,4
5.5 лет	15,5	16,6	17,7	19,3	21,3	23,2	24,9
6 лет	16,3	17,5	18,8	20,4	22,6	24,7	26,7
6.5 лет	17,2	18,6	19,9	21,6	23,9	26,3	28,8
7 лет	18,0	19,5	21,0	22,9	25,4	28,0	30,8

Окружность грудной клетки у мальчиков, см

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	31,7	32,3	33,5	34,8	36,6	36,8	37,8
1 мес.	33,3	34,1	35,2	36,5	37,9	38,9	40,2
2 мес.	35,0	35,7	36,9	38,3	39,8	40,8	42,0
3 мес.	36,5	36,5	37,2	38,4	39,9	41,6	42,7
4 мес.	37,9	38,6	39,8	41,4	43,4	44,6	45,9
5 мес.	39,3	40,1	41,2	42,9	45,0	45,7	47,6
6 мес.	40,6	41,4	42,5	44,3	46,3	47,6	49,0
7 мес.	41,7	42,5	43,6	45,5	47,5	48,9	50,7
8 мес.	42,7	43,5	44,6	46,4	48,5	49,9	51,1
9 мес.	43,6	44,4	45,4	47,2	49,3	50,8	52,0
10 мес.	44,3	45,1	46,1	47,9	50,0	51,4	52,8
11 мес.	44,8	45,6	46,6	48,4	50,6	52,0	53,5
12 мес.	45,3	46,1	47,0	48,7	51,0	52,5	54,1
15 мес.	46,0	46,8	47,9	49,8	51,9	53,4	55,1
18 мес.	46,5	47,4	48,6	50,4	52,4	53,9	55,6
21 мес.	47,0	47,9	49,1	50,8	52,9	54,3	56,0
24 мес.	47,6	48,4	49,5	51,4	53,2	54,7	56,4
27 мес.	47,9	48,7	49,9	51,7	53,4	55,2	56,8
30 мес.	48,2	49,0	50,3	52,0	53,9	55,5	57,3
33 мес.	48,4	49,3	50,5	52,3	54,2	55,8	57,7
3 года	48,6	49,7	50,8	52,3	54,6	56,4	58,2
3.5 года	49,2	50,3	51,5	53,1	55,0	57,1	59,0
4 года	50,0	51,2	52,4	53,8	55,8	58,0	59,9
4,5 года	50,8	52,0	53,3	54,7	56,9	59,0	61,2
5 лет	51,3	52,8	54,0	55,6	58,0	60,0	62,6
5.5 лет	52,2	53,5	55,0	56,6	59,1	61,3	63,7
6 лет	53,0	54,4	56,0	57,7	60,2	62,5	65,1
6.5 лет	53,8	55,2	57,0	58,8	61,3	63,8	66,4

Окружность головы у мальчиков, см

Возраст	Центили						
	3	10	25	50	75	90	97
0	32,8	33,7	–	35,2	–	36,7	37,6
1 мес.	34,6	35,5	36,3	37,1	38,0	39,1	40,3
2 мес.	36,5	37,4	38,2	39,0	40,0	41,0	42,0
3 мес.	38,2	39,0	39,7	40,6	41,5	42,5	43,3
4 мес.	39,5	40,2	40,9	41,8	42,8	43,6	44,4
5 мес.	40,5	41,2	41,9	42,7	43,8	44,6	45,4
6 мес.	41,5	42,0	42,8	43,9	44,8	45,5	46,3
9 мес.	43,4	44,0	44,8	45,8	46,7	47,4	48,0
1 год	44,6	45,3	46,2	47,1	48,0	48,6	49,3
1год 3 мес.	45,4	46,1	46,9	47,9	48,9	49,5	50,1
1год 6 мес.	46,0	46,6	47,5	48,5	49,7	50,2	50,8
1год 9 мес.	46,5	47,2	48,0	49,1	50,1	50,6	51,1
2 года	47,0	47,6	48,4	49,5	50,5	50,9	51,5
3 года	48,1	48,7	49,5	50,5	51,6	52,3	53,0
4 года	48,6	49,4	50,2	51,1	52,0	52,9	53,7
5 лет	49,1	49,9	50,7	51,6	52,5	53,3	54,1
6 лет	494	50,2	51,0	51,9	52,8	53,6	54,4
7 лет	49,7	50,4	51,2	52,1	53,0	53,8	54,6