

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Я – ГОТОВ!»  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ДОУ**

Учебно-методическое пособие

**САРАТОВ  
2018**

УДК 796  
ББК 75  
П18

Авторы:

*И.В. Новикова*, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, технологии и ОБЖ ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук  
*Е.В. Преображенская*, доцент кафедры теории и методики физической культуры, технологии и ОБЖ ГАУ ДПО «СОИРО», канд. пед. наук  
*Г.В. Ермоленкова*, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, технологии и ОБЖ ГАУ ДПО «СОИРО»  
*О.Н. Борисенкова*, заведующий МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 44» Заводского района г. Саратова  
*И.В. Романова*, заместитель заведующего МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 44» Заводского района г. Саратова

*Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом  
ГАУ ДПО «СОИРО»*

**П18 Парциальная программа «Я – ГоТОВ!» по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы ДОУ : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.В. Ермоленкова, О.Н. Борисенкова, И.В. Романова. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 28 с. ISBN 978-5-9980-0379-0**

В пособии представлены результаты инновационной деятельности кафедры теории и методики физической культуры, технологии и ОБЖ ГАУ ДПО «СОИРО» и педагогического коллектива МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 44» Заводского района г. Саратова, направленной на повышение эффективности формирования физической культуры дошкольников в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Предназначено для инструкторов по физической культуре и администрации дошкольных образовательных учреждений.

УДК 796  
ББК 75

**ISBN 978-5-9980-0379-0**

© Министерство образования Саратовской области, 2018  
© ГАУ ДПО «СОИРО», 2018

## ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, Конституцией РФ, законодательством РФ, Конвенцией ООН о правах ребенка в дошкольной образовательной организации необходимо создавать условия, направленные:

– на поддержку разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека (самоценность детства – понимание детства как периода жизни, значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть подготовка к следующему периоду);

– реализацию лично-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых и детей;

– уважение личности ребенка;

– реализацию программ в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Как следствие, возникает необходимость в разработке парциальных программ, обеспечивающих удовлетворение интересов ребенка, вариативность использования педагогических средств, методов, технологий с учетом индивидуальных особенностей образовательной организации, потребностей субъектов образовательных отношений.

Парциальная программа «Я – ГоТОВ!» по образовательной области «Физическое развитие» разработана специалистами МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 44» Заводского района г. Саратова, кафедры теории и методики физической культуры, технологии и ОБЖ ГАУ ДПО «СОИРО» для детей подготовительной группы. Программа позволяет создать условия для реализации Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» на ступени дошкольного образования.

Особое внимание в программе уделяется контролю. Диагностика позволяет определить систематичность занятий физической культурой, уро-

вень физического развития, физической подготовленности обучающихся (Приложение 1). Результаты диагностики дают возможность своевременно выявить расхождение между планируемым и фактическим результатом, проанализировать влияющие факторы, внести коррективы в непосредственную образовательную деятельность.

Основной диагностический инструментарий в программном материале: педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, анкетирование, анализ продуктов деятельности. Авторами программы разработана и успешно апробирована тетрадь дошкольника «Мой дневник ГТО».

Особенность дневника в том, что он содержит не только информацию, необходимую для выполнения нормативов ВФСК ГТО обучающимся дошкольного возраста, богатый иллюстрированный материал, но и задания для самостоятельной работы. В зависимости от уровня подготовленности ребенка задания предполагают большую или меньшую помощь взрослого. Дневник включает информационный блок «Что такое ГТО?», который кратко знакомит ребенка с самим понятием «ГТО», поясняет требования к гражданам, проходящим тестирование. Следующий блок «Что я должен уметь?» позволяет и дошкольнику, и его родителям ознакомиться с нормативами в соответствии с половозрастной нормой, требованиями к качеству их выполнения, типичными ошибками при тестировании. Уже на этом этапе авторами включены задания, побуждающие гармонично взаимосвязанную мыслительную, аналитическую, творческую, физкультурно-оздоровительную деятельность ребенка (например: «Расскажи, а как это делаешь ты?», «Записывай свои показатели (время)», «Придумай свой комплекс утренней зарядки и нарисуй», «Размести свое фото „Катание на лыжах“» и т.д.). Выполняя задания, ребенок учится не только фиксировать полученный результат, но и анализировать его, соотнося фактический результат с запланированным (в соответствии с половозрастной нормой и своими потребностями), проектировать свое дальнейшее развитие, подбирать наиболее эффективные механизмы достижения поставленных целей. Более того, совместная работа с ребенком сплачивает семью, создает доверительные отношения, ситуацию успеха в формировании привычек здорового образа жизни, обогащает его социальный опыт. Тем самым использование дневника способствует гармоничному развитию личности дошкольника и, в соответствии с требованиями ФГОС ДО, позволяет ему успешно развиваться в социально-коммуникативном, познавательном, речевом, художественно-эстетическом, физическом направлении.

Большую роль в реализации программы «Я – ГоТОВ!» играют ментальные карты (Тони Бьюзен). Ментальные карты (mindmapping – майндмэппинг) рассматриваются как «удобный способ структурирова-

ния информации, где главная тема находится в центре листа, а связанные с ней понятия располагаются вокруг в виде древовидной схемы»<sup>1</sup>, «рисунок, который поможет... отобразить, систематизировать и запомнить нужную информацию»<sup>2</sup>. Программой предусматривается разработка ментальных карт детьми, их родителями и педагогами ДООУ. Ментальные карты используются как педагогический прием, переводящий образовательный процесс в познавательную, увлекательную игру, развивающую логику, мышление (творческое, критическое), позволяющую повышать результат при значительной экономии ресурсов (временных, человеческих, кадровых, интеллектуальных).

Процесс разработки ментальных карт отражает естественный способ человеческого мышления, включает в активную работу как левое (ответчающее за аналитику), так и правое (ответчающее за воображение) полушарие мозга, увеличивает работоспособность в обдумывании, систематизации, построении целостного восприятия и запоминании материала, позволяет найти новые ассоциации. Автор данной методики Тони Бьюзен рассматривал ментальные карты в первую очередь как карты памяти и рекомендовал их школьникам как эффективный, легкий и интересный способ подготовки к экзаменам и контрольным, получения хороших оценок.

Нами цели использования ментальных карт существенно расширены. Они используются в том числе как средство развития и саморазвития личности обучающихся, их родителей и педагогов ДООУ, возможность наглядного осмысления интересующей проблемы, явления, ситуации и т.д. Ментальные карты, объединенные единым направлением в образовательной деятельности, но разработанные на разных уровнях (уровне обучающегося, уровне педагогического работника), повышают согласованность действий субъектов образовательного процесса, улучшают его качество в целом.

Для разработки ментальной карты необходимы листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, ручки. Отсутствие умения рисовать в данном случае не является критичным. Важна не художественная ценность рисунка как таковая, ценность представляет сама идея, схематически воплощенная в цвете, пережитая эмоционально, рожденная автором. Учитывая возраст обучающихся, профессиональную занятость педагогов, полезными будут цветные картинки и фотографии, из которых можно вырезать нужное для карты изображение.

---

<sup>1</sup> Исупова Н.И. Некоторые дидактические аспекты применения ментальных карт на уроках информатики // Евразийское научное объединение (ЕНО). URL: <http://esa-conference.ru/wp-content/uploads/files/pdf/Isupova-Natalya-Ivanovna.pdf> (дата обращения: 15.04.2018); Интеллект-карты. Тренинг эффективного мышления. URL: <http://www.mindmap.ru/> (дата обращения: 02.02.2017).

<sup>2</sup> Бьюзен Т. Карты памяти. Готовимся к экзаменам / перевод с английского О.Ю. Пановой. М.: Росмэн-Пресс, 2007. С. 13.

Разработка ментальной карты – процесс творческий, не поддающийся жесткому алгоритму. Тем не менее рекомендуется определенная последовательность действий, которые в зависимости от многочисленных факторов (возраст и количество авторов карты, сложность и масштабность решаемой проблемы и т.д.) могут меняться. Необходимы следующие действия.

**1-й шаг.** Взять лист белой бумаги, набор цветных карандашей, ручек или фломастеров. Положить их перед собой.

**2-й шаг.** Осмыслить ту проблему, которую необходимо решить. Например, проблему непрерывной организации образовательной деятельности (НООД) педагогическим коллективом ДООУ в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Символически обозначить ее в центре листа (Приложение 2).

**3-й шаг.** Продумать, зафиксировать исходящими разноцветными линиями значимые составляющие НООД, подписать каждую из них. Например: цель, задачи, формы организации деятельности, методы, средства работы, образовательные области, источники информации и т.д.

**4-й шаг.** Проанализировать и зафиксировать составляющие каждой ветки. Например, линия «задачи» разветвится на «обучающие», «воспитывающие», «развивающие». Линия «формы организации деятельности» разделится на две составляющие: «традиционные» и «нетрадиционные» и т.д.

Задача педагога, разрабатывающего ментальную карту, – создать целостную картину по проблеме НООД в соответствии с ФГОС ДО. Поэтому количество шагов и, как следствие, количество «выращенных» веточек вариативно.

Ментальная карта может разрабатываться как отдельным педагогом, так и группой педагогов по отдельной теме и всему содержанию работы инструктора ДООУ (Приложение 3). Но следует учитывать, что групповая деятельность на этапе конкретизации работы по выбранной теме будет значительно эффективнее. Так, создавая ментальную карту по темам «Зимние виды спорта» и «Неделя здоровья», педагогический коллектив имеет возможность продумать, проанализировать поставленные цели и задачи, необходимые для их решения средства, формы, методы обучения, воспитания, оздоровления, возможности их использования в различных образовательных областях. С целью формирования и расширения знаний детей о зимних видах спорта, развития интереса и любви к спорту, физическим упражнениям, формирования представлений об активном отдыхе воспитатели, инструкторы, методисты на этапе разработки педагогической ментальной карты выявляют, фиксируют и анализируют, в каких образовательных областях, с помощью каких механизмов данные целевые установки могут быть решены наиболее успешно.

Воспитатели, используя репродуктивное и проблемное обучение, знакомят с необходимой информацией, создают серию вопросов, стимулирующих мыслительную деятельность дошкольников, направляют их активность

в разработку своей ментальной карты, где они фиксируют зимние виды спорта, анализируют необходимые составляющие каждого вида, их роль в жизни и здоровье человека (Приложение 4). Ментальная карта в данном случае хорошо дополняется тетрадью дошкольника «Мой дневник ГТО», где ребенок имеет возможность рассмотреть определенные виды спорта с точки зрения требований к тестированию и своих возможностей, подобрать и/или разработать комплекс индивидуальных физических упражнений для улучшения личного результата, нарисовать его. А затем на занятиях физической культурой продемонстрировать инструктору и группе.

Таким образом, формируется фрактальное построение (по принципу матрешки: ментальная карта обучающегося как малая часть ментальной карты педагога) при взаимодействии всех субъектов образовательной системы, предоставляя возможность гибко реагировать, трансформировать образовательное пространство, вносить изменения в предметно-пространственные среды в зависимости от сложившейся образовательной ситуации.

Высокие требования предъявляются к качеству организации занятий для дошкольников. Согласно Т.А. Багандовой<sup>3</sup>, структурирование НОД по физической культуре служит качественному освоению детьми следующего программного материала.

#### **В подготовительной группе (шестой-седьмой год жизни)**

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 колонны.

2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами;
- направления и последовательность действий отдельных частей тела.

3. Основные движения:

- вынос маховой ноги вперед в скоростном беге;
- равномерный бег в среднем и медленном темпе;
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой;

- способы метания в цель и даль;

- лазание одноименным и разноименным способом.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения: скользящий лыжный ход.

Перед педагогическими работниками ДОУ стоит сложная образовательная задача: необходимость, с одной стороны, на каждом занятии по

---

<sup>3</sup> Багандова Т.А. Организация НОД по физической культуре в ДОУ в рамках ФГОС // Педагог ДОУ: электронный журнал. URL: <https://www.pdou.ru/categories/7/articles/1522><https://www.pdou.ru/categories/7/articles/1522>.

физической культуре организовывать активную познавательную деятельность детей, с другой – обеспечивать требуемый объем двигательной активности (достаточную моторную плотность занятия).

Существуют рекомендуемые нормы распределения частей НОД по физической культуре <sup>4</sup>:

<b>Структура занятия</b>	<b>Относительные показатели времени при 30-минутном занятии</b>	<b>Относительные показатели времени при 20-минутном занятии</b>
Вводная часть занятия	20 % – 6 мин	20 % – 4 мин
Основная часть занятия	66 % – 20мин	66 % – 13 мин
Заключительная часть занятия	14 % – 4мин	14 % – 3 мин

В соответствии с ФГОС ДО занятие начинается с мотивации детей к предстоящей деятельности. Так, например, вводная часть занятия «Зимние виды спорта» (Приложение 5) включает такие средства взаимодействия с воспитанниками, как диалог, проблемные вопросы. Это активизирует мыслительную деятельность, дает возможность проанализировать свою предыдущую работу, выстроить взаимосвязь между заданиями, выполненными по разным направлениям, систематизировать полученные знания.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижная игра. Создаются условия для развития самостоятельности детей при выполнении упражнений.

Заключительная часть направлена на снижение физической нагрузки для перехода к спокойной деятельности, анализу проделанной работы.

---

<sup>4</sup> Багандова Т.А. Организация НОД по физической культуре в ДОУ в рамках ФГОС. URL: <https://www.pdou.ru/categories/7/articles/1522><https://www.pdou.ru/categories/7/articles/1522>



**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Я – ГоТОВ!»  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ДОУ**

Можно всячески совершенствовать  
и развивать систему здравоохранения,  
но здоровье – это прежде всего  
физическое развитие с раннего детства.  
То есть сегодня мы говорим о гармоничном  
развитии личности молодого, амбициозного,  
ставящего перед собой большие цели россиянина.

*В.А. Фетисов*

Программа по формированию физической культуры дошкольника в соответствии с требованиями ФГОС ДО для детей подготовительной группы «Я – ГоТОВ!» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»<sup>5</sup>, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования<sup>6</sup> и задачами Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы»<sup>7</sup>.

Программа предназначена для детей подготовительной группы (6–7 лет) дошкольных образовательных организаций и адресована:

- руководителям образовательных организаций, реализующих образовательную программу дошкольного образования;
- методистам;
- воспитателям дошкольных образовательных организаций;
- инструкторам по физической культуре;
- родителям.

---

<sup>5</sup> Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

<sup>6</sup> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». URL: <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rossii-ot-17102013-n-1155/>.

<sup>7</sup> Указ Президента РФ от 01.06.2012 N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы». URL: <http://base.garant.ru/70183566/>.

Программа подготовлена с учетом интеграции различных образовательных областей, представляет собой преемственную систему работы с детьми, рассчитанную на один учебный год, предусматривает вариативность ее использования, предполагает внесение изменений и дополнений в соответствии с приоритетами в работе с детьми конкретной дошкольной образовательной организации.

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе.

Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

Нормативы здорового образа жизни касаются формирования и развития личности растущего человека с самого раннего возраста. Дошкольное детство охватывает период развития личности от 3 до 7 лет. Именно в этот период происходит первоначальное знакомство ребенка с физической культурой как мерой здорового образа жизни. Знакомство происходит как в семье, так и в учреждениях системы образования, системы развития физической культуры и спорта. Но именно система образования на дошкольной ступени закладывает основы для дальнейшего совершенствования физической культуры.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности.

Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы преемственного образования влекут за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для формирования философии гармонии тела, воли и разума с раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

Программа направлена:

- на формирование физической культуры как интегративного качества личности;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей как основы для учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность;

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи, повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Очень важно детей 6–7 лет приучить к сознательному выполнению физических упражнений, прививать любовь к различным видам двигательной деятельности. Образующаяся с детских лет привычка к регулярным занятиям физической культурой превращается в дальнейшем в жизненную потребность. А это залог здоровья и гармоничного физического развития на долгие годы. Программа позволит дошкольникам приобрести опыт двигательной деятельности, саморегуляции в двигательной сфере, становления ценностей здорового образа жизни, формирования и развития индивидуального, группового и общественного здоровья. Программа призвана стать основой для формирования физической культуры личности, социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста посредством координации различных форм организации работы с детьми, отражающих потребности и интересы дошкольников и возможности педагогического коллектива.

**Цель программы:** формирование физической культуры дошкольников как интегративного показателя социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития ребенка.

**Задачи программного содержания:**

1. Создание условий, способствующих формированию и развитию физической культуры дошкольника как интегративного качества личности, способствующего социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому и физическому развитию, и обеспечивающего становление индивидуального, группового и общественного здоровья.
2. Формирование социокультурной среды развития, отвечающей требованиям современного общества и соответствующей возрастным, индивидуальным, психофизиологическим особенностям дошкольников.
3. Обеспечение психолого-педагогической помощи дошкольникам по приобретению опыта в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, связанной с выполнением общеразвивающих и спортивных упражнений, упражнений на становление ценностей здорового образа жизни.
4. Приобщение детей дошкольного возраста к реализации норм ВФСК ГТО.

**Основные принципы реализации Программы:**

- создание максимально благоприятных условий для развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными осо-

бенностями, социальными возможностями и врожденными способностями;

– системность в реализации образовательного содержания «от общего к частному» и «от частного к общему»;

– «единство аффекта и интеллекта» (эмоциональной и познавательной сфер);

– ориентация на зону ближайшего развития, развитие у детей навыков поисковой деятельности;

– практическое экспериментирование – использование различных ресурсов для решения поставленной задачи;

– создание условий для мотивации к саморазвитию: развитие у детей желания в различной свободной деятельности повторять (дополнять).

**Уникальность программы** заключается в создании условий, способствующих развитию интегративных качеств дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных – посредством использования в воспитательном процессе авторского подхода разработчиками программы, педагогов, реализующих ее, к изложению учебного материала, использованию проблемного обучения, включению в социально-значимую проектную деятельность.

Такой подход позволит:

– мотивировать дошкольников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, наблюдению за динамикой собственного развития, что соответствует задачам ФГОС ДО;

– дать реальную оценку физической подготовленности детей и применять методики программы в соответствии с личностными характеристиками каждого дошкольника;

– физически подготовить детей, учитывая их психофизиологическое развитие, к освоению программ начального общего образования, к тестированию в соответствии с нормативами ВФСК ГТО.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения Программы детьми соотнесены с основными требованиями к результатам ФГОС ДО. Положительная динамика показателей в направлении целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования выступает гарантом и основанием преемственности дошкольного и начального общего образования ребенка. Исходя из этого планируются следующие результаты у воспитанников. Ребенок:

– понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;

– овладевает установкой положительного отношения к миру, самому себе;

- ощущает свою сопричастность традициям и историческим ценностям Родины, осознает себя гражданином России;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
- приобретает положительные качества, такие как сопереживание, отзывчивость, доброжелательность, дисциплинированность, креативность и т.д.;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, владеет различными приемами коммуникации;
- приобретает понимание собственной области интересов;
- активен в познавательной области жизнедеятельности, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи;
- владеет умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов деятельности (речевыми, литературными, изобразительными, игровыми, пр.);
- воспринимает предстоящую школьную жизнь как новый, интересный этап своего развития и познания мира.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Общие положения содержания**

Программа основана на методологическом научно-обоснованном подходе формирования физической культуры детей дошкольного возраста. Ранние занятия спортивной гимнастикой, каратэ, спортивными играми, плаванием, спортивными упражнениями позволяют создать базовую основу физического развития детей, нацеленного на формирование физической культуры дошкольников.

Программа разработана для детей подготовительной группы (6–7 лет) и строится на понимании особенностей процесса образования ребенка данного возрастного периода, способствует формированию у него основ культуры здорового образа жизни, активной жизненной позиции, нравственных ценностей, предполагает развитие физического и эмоционального благополучия каждого обучающегося.

Программа предполагает комплексную реализацию содержания программы «Я – ГоТОВ!». Содержание каждого занятия включает элементы различных блоков в зависимости от целей и задач занятия, определенных в соответствии с индивидуальными возможностями детей 6–7 лет.

Приоритетными методами формирования физической культуры являются проблемные методы обучения, участие в социально значимой про-

ектной деятельности, общеразвивающие и спортивные упражнения, упражнения на становление ценностей здорового образа жизни.

Содержание программы ориентировано на детей всех групп здоровья. Общая трудоемкость: 36 часов. Продолжительность занятия составляет 35 минут, проводится оно один раз в неделю.

## **2.2. Возрастные особенности детей 6–7 лет (подготовительная группа)**

### **Психофизиологические особенности детей 6–7 лет:**

- головной мозг заканчивает свое анатомическое и физиологическое формирование;
- появляются более стойкие иммунные реакции;
- наблюдается интенсивное увеличение роста;
- продолжает развиваться воображение;
- развивается образное мышление;
- продолжает развиваться речь, формируется позиция школьника;
- внимание, развиваясь, становится произвольным.

### **Особенности деятельности детей 6–7 лет:**

- в сюжетно-ролевой игре дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей;
- в изобразительной деятельности появляются сюжеты из окружающей жизни, литературных произведений;
- в конструировании владеют обобщенным способом анализа изображения и постройки.

### **На данном этапе развития ребенка необходимо:**

- продолжать формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, совершенствовать технику основных движений;
- развивать психофизические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость);
- обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка, воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

## **2.3. Компонентный состав**

### **I. УСЦ ЗОЖ – упражнения становления ценностей здорового образа жизни**

Зарядка флешмоб. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Степ-аэробика. Зарядка для глаз. Точечный самомассаж по Усмановой. Оздоровительная гимнастика. Закаливающие процедуры (топтание по мокрым до-

рожкам, полоскание горла соленой водой, обливание ног, обтирание рукавичкой). Арт-терапия.

## **II. ОУ – общеразвивающие упражнения**

Бег. Упражнения равновесия. Ползание, лазание. Прыжки. Бросание, ловля, метание. Групповые упражнения с переходами (колонна, шеренга, круг). Ритмическая гимнастика. Занятия на тренажерах. Степ-аэробика.

## **III. ПИ – подвижные игры**

Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с метанием. Игры с ползанием. Эстафеты. Игры с элементами соревнований. Народные игры.

## **IV. СУ – спортивные упражнения**

Катание на санках. Катание на коньках, роликах. Скольжение. Ходьба на лыжах. Катание на велосипеде, самокате. Гидроаэробика.

# **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

## **3.1. Рекомендуемая образовательная среда**

В настоящей программе понятие «образовательная среда» понимается как часть «окружающей, социальной, образовательной, предметной сред», имеющая образовательный развивающий эффект и определяемая как «система объектов и средств природно-социально-предметного окружения, обеспечивающая в соответствии с социокультурными нормами личностное развитие и нравственное становление ребенка, а также позитивное продвижение его в формировании отношений к Миру»<sup>8</sup>.

Развивающая образовательная среда представляет собой «систему условий социализации и индивидуализации детей»<sup>9</sup>.

Программа отражает «следующие аспекты образовательной среды для ребенка дошкольного возраста:

- 1) предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
- 2) характер взаимодействия с взрослыми;
- 3) характер взаимодействия с другими детьми;
- 4) система отношений ребенка к миру, другим людям, к себе самому»<sup>10</sup>.

Таким образом, образовательная среда детей 6–7 лет очерчена достаточно широким кругом. Для целей формирования физической культуры

---

<sup>8</sup> Родионова О.Р. Педагогические условия организации развивающей предметной среды в дошкольном образовательном учреждении: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000. 18 с.

<sup>9</sup> ФГОС ДО. URL: <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>.

<sup>10</sup> Там же.

дошкольников такой широкий круг имеет важное значение, поскольку движение сопровождает ребенка не только в дошкольном учреждении, но и в быту, в семье, среди сверстников.

Просветительская работа с родителями, членами семьи выходит на главный план. Родители, семья должны принимать активное участие в формировании физической культуры ребенка, приучать его к регулярным занятиям гимнастикой через утренние зарядки, повторения упражнений гимнастики, изучаемых в дошкольном учреждении; организацию игр; контроль за правильным выполнением упражнений, включая дозировку и дыхание. Важным в этом процессе является пример, совместное с детьми выполнение упражнений. Для этих целей необходимо посещать открытые занятия, мастер-классы, клубы выходного дня, консультироваться с педагогом, читать специальную литературу и учебно-методический материал, изданный к программе.

Программой предусмотрены учебно-методические материалы, которые могут быть использованы в работе по образовательной области «Физическое развитие».

### **3.2. Учебно-методическое и материально-техническое сопровождение**

Программа представляет необходимый перечень оборудования, гимнастической оснастки и учебно-методическое обеспечение.

Спортивный зал оснащен современным спортивным оборудованием и инвентарем: комплекс «Здоровье», шведские стенки, разные виды дорожек, нестандартное оборудование, атрибуты для коррекции стопы и осанки. Тренажерный зал, плавательный бассейн, зал для занятий лечебной физкультурой с зеркальной стенкой, массажерами, групповые комнаты со спортивными уголками, игровым материалом.

На территории детского сада – спортивная площадка со спортивным оборудованием для игр в футбол, баскетбол, волейбол, с прыжковой ямой, бревном для упражнений в равновесии, шведской стенкой для лазания, стойкой и мишенью для метания, полосой препятствий.

Для релаксации и индивидуальных занятий с психологом – сенсорная комната, зимний сад, фито-бар. На территории – фонтанные площадки для отдыха, площадка «Поляна сказок», сквер, пруд, розарии.

ФТО кабинет с аппаратурой – кварцевыми лампами для УФО, ингаляторами «Муссон-2», электрофорез, КУФ, коктейлер (аппарат для приготовления кислородных коктейлей на базе фруктовых соков); массажный кабинет.



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования ФГОС ДО (Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования») в области «Физическое развитие» включают приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: в двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также связанной с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); в формировании начальных представлений о некоторых видах спорта, овладении подвижными играми с правилами; становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становлении ценностей здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Для подтверждения эффективности разработанной программы проводилось исследование с использованием таких методов, как наблюдение, опросы (устные и письменные), тестовые задания и методики. Подтверждение достоверности эффективности инновационной деятельности проводилось с использованием методов математической статистики. Измерения проводились по ранговой шкале (градация: неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо) и содержали обобщенные показатели физического развития, физической подготовленности, функционального состояния воспитанников.

**Физическое развитие** проверялось посредством измерения медицинскими работниками массы тела, длина тела (рост), окружности грудной клетки; пропорциональность этих показателей.

**Физическая подготовленность:** оценивались физические качества воспитанников; степень сформированности двигательных навыков (проверялась по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы).

**Функциональное состояние** определялось по состоянию дыхательной системы (пробы Штанге и Генча: оценка функциональной работоспособности дыхательной системы на вдохе и выдохе) и сердечно-сосудистой системы (двойное произведение: ЧСС (частота сердечных сокращений) x САД (систолическое артериальное давление)/100).

В результате реализации программы изменения функционального состояния и физической подготовленности детей подготовительной группы «Белочки» (контрольная группа) оказались менее значительными, чем у детей в группе «Синички» (экспериментальная группа). Изменения физического развития не были значимы, так как условия НОД в учреждении соответствуют требованиям ФГОС ДО и одинаковы для всех обучающихся.

Парциальная программа по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы «Я – ГоТОВ!» позволяет осуществить подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО I ступени, создать предпосылки для успешности детей в развитии двигательных способностей на последующих уровнях обучения, способствует пропедевтики внедрения идей здорового образа жизни и ВФСК ГТО.

**Индивидуальная карта физического состояния,  
физического развития и физической подготовленности**

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Группа здоровья \_\_\_\_\_

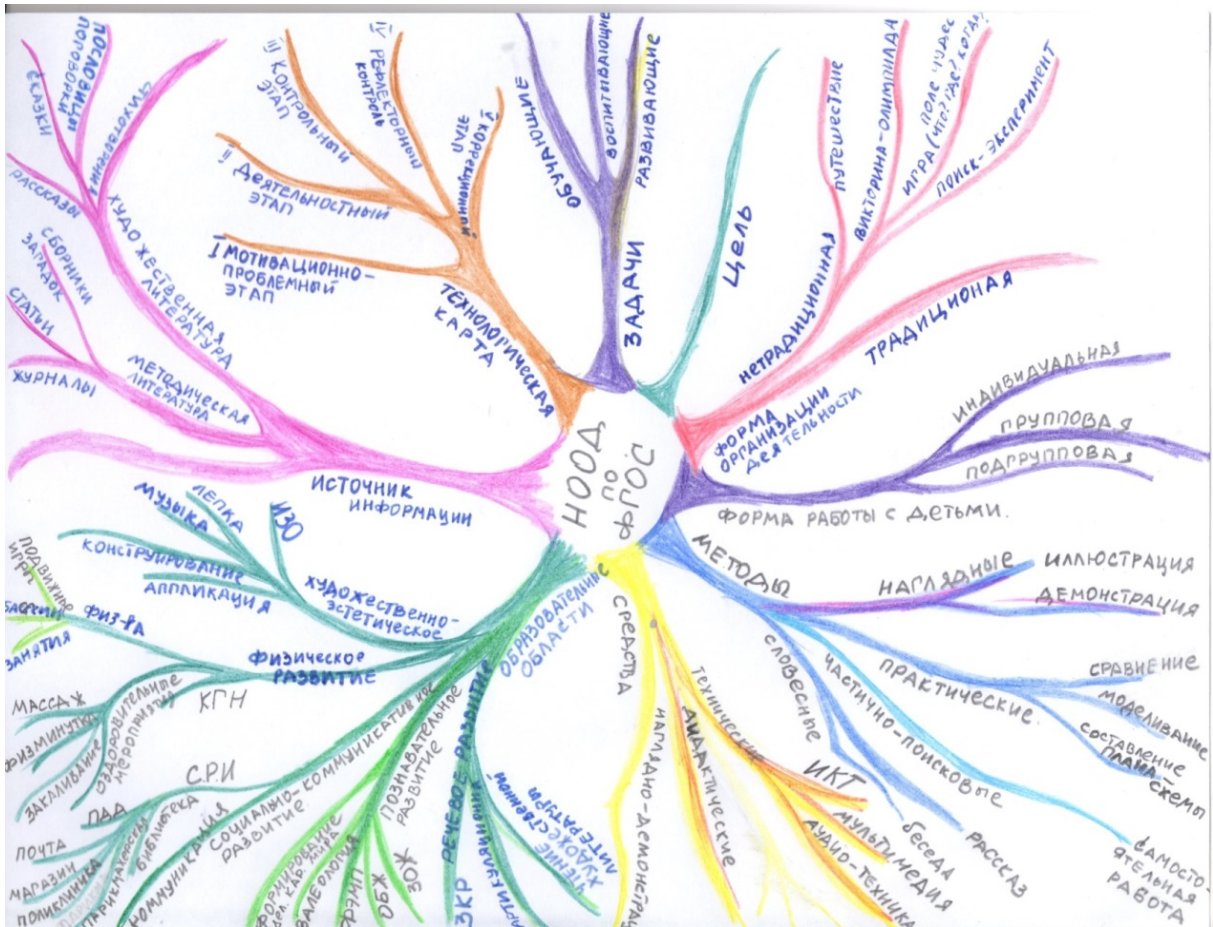
Показатели физического развития	Сентябрь		Май	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень
Рост (см)				
Вес (кг)				
Объем грудной клетки (см)				
Динамометрия (кг)				
Уровень развития				

Показатели физической подготовленности	Сентябрь		Май	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень
Бег на 30 м (с)				
Смешанное передвижение (1 км)				
Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				
Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)				

Бег на лыжах на 1 км (мин, с) – тестирование в зимний период				
Плавание без учета времени (м)				

Показатели физического развития	Сентябрь		Май	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень
Проба Штанге				
Проба Генча				
ЧСС				
ДП				

### Ментальная карта педагогов



**Содержание работы инструктора ДОУ**

Содержание	Время проведения	Нормативная база (ссылка на методические рекомендации)
<p>Подготовительный этап. Педагогическая задача: подготовка и обновление предметно-развивающей среды (согласно тематическим дням). Подготовка инвентаря. Видеотека. Аудиотека. Разработка ментальных карт к занятиям. Подготовка физкультурного зала к занятиям</p>	<p>Август</p>	<p>Рекомендации по использованию инвентаря</p>
<p>Диагностика. Педагогическая задача: изучение исходных данных состояния здоровья (формирование опорно-двигательного аппарата; определение уровня физической подготовленности, уровня творческих способностей). Тестирование. Составление индивидуальных карт развития и подготовленности воспитанников. Дневники наблюдений и индивидуальная работа</p>	<p>Август, 1-я неделя сентября</p>	
<p>Основные разделы: <i>1. УСЦ ЗОЖ – упражнения становления ценностей здорового образа жизни.</i> Зарядка флешмоб. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Степ-аэробика. Зарядка для глаз. Точечный самомассаж по Усмановой. Оздоровительная гимнастика. Закаливающие процедуры (топтание по мокрым дорожкам, полоскание горла соленой водой, обливание ног, обтирание рукавичкой). Арт-терапия.</p>	<p>В течение года по плану занятий</p>	<p>Комплексы упражнений</p>

<p><i>II. ОУ – общеразвивающие упражнения.</i> Бег. Упражнения равновесия. Ползание, лазание. Прыжки. Бросание, ловля, метание. Групповые упражнения с переходами (колонна, шеренга, круг). Ритмическая гимнастика. Занятия на тренажерах. Степ-аэробика.</p> <p><i>III. ПИ – подвижные игры.</i> Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с метанием. Игры с ползанием. Эстафеты. Игры с элементами соревнований. Народные игры.</p> <p><i>IV. СУ – спортивные упражнения.</i> Катание на санках. Катание на коньках, роликах. Скольжение. Ходьба на лыжах. Катание на велосипеде, самокате. Гидроаэробика.</p> <p><i>V. СИ – спортивные игры.</i> Игры с элементами баскетбола. Игры с элементами футбола. Игры с элементами гандбола. Игры с элементами хоккея. Игры с элементами настольного тенниса. Игры с элементами бадминтона. Плавание</p>		
<p>Спортивные вечера. Общая и специальная подготовка. Демонстрация мастер-классов для воспитанников иных ДОУ, учеников начальных классов. Участие в соревнованиях разного уровня. Участие в праздничных мероприятиях. Участие в традиционном фестивале ГТО</p>	<p>В течение года по плану учебного года.</p> <p>Май – июнь по плану летней оздоровительной работы</p>	<p>Положение о мероприятиях</p>

**Разработка ментальной карты на тему  
«Зимние виды спорта» обучающимися подготовительной группы**





### Занятие по физической культуре

**Тема:** «Зимние виды спорта».

**Вид:** физическая культура.

**Возраст обучающихся:** подготовительная группа (6–7 лет).

**Оборудование:** мячи средние по количеству детей, две корзины для забрасывания мяча, ориентиры, две большие дуги, набивные мячи, обручи по количеству детей, магнитофон.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 25 мин.

**Цель занятия:** совершенствование двигательной активности средствами ходьбы, бега, ОРУ с мячом (метания мяча в цель, броска мяча двумя руками), развитие координационных способностей, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта (легкая атлетика, метание, баскетбол), побуждение к самостоятельному выполнению самостоятельных упражнений.

#### **Задачи:**

##### *1. Образовательная*

Мотивировать к занятиям физическими упражнениями в ходьбе, беге, метании. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в равновесии. Формировать правильную осанку. Упражнять в разнообразных ходьбы, бега и ОРУ с мячом. Совершенствовать технику бросков мяча в корзину (броски мяча двумя руками от груди). Закреплять умение выполнять ОРУ уверенно, точно, с хорошей амплитудой и в заданном темпе.

##### *2. Воспитательная*

Воспитывать целеустремленность, настойчивость и чувство товарищества при проведении коллективных игр. В процессе игры воспитывать честность, дружелюбие, организованность.

##### *3. Развивающая*

Развивать основные физические качества: ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Продолжать учить детей перестраиваться во время движения в колонны.

## Ход НООД

### Вводная часть:

- построение в одну шеренгу. Приветствие;
- беседа «Зимние виды спорта». Мотивация детей посредством диалога с использованием вопросов. Например:

А. Вы разрабатывали карту ума на тему «Зимние виды спорта». Какие зимние виды спорта вы указали в карте? Почему? Молодцы!

Б. Сегодня на занятии мы будем встречаться с элементами отдельных видов спорта. Попробуйте определить, элементы каких видов спорта мы выполняем;

- перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному;
- ходьба в медленном темпе, широко свободным шагом (под ритмичную медленную музыку);
- ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу (под ритмичную быструю музыку). Чередование быстрой и медленной ходьбы;
- бег врассыпную;
- перестроение в три колонны в движении.

### Основная часть. Поиск и решение задачи, проблемы:

– анализ подобранных и зарисованных в тетради дошкольника «Мой дневник ГТО» упражнений, выполненных отдельными детьми;

– включение детей в ролевою игру «Помощник инструктора/тренера». Дается задание: по очереди (вместе с инструктором) продемонстрируйте общеразвивающие упражнения с малым мячом и основные виды движений, которые вы зарисовали в своем дневнике ГТО. Напоминается предыдущее задание (определить, элементы каких видов спорта мы выполняем).

1. Исходное положение (и.п.): стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в и.п. (5–6 раз)

2. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч внести вперед, подняться, вернуться в и.п. (5–6 раз)

3. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Круговые движения руки вперед и назад. Тоже в другой рукой (5–6 раз).

4. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди. Наклониться вперед и достать мячом пол, вернуться в и.п. (4–5 раз)

5. И.п.: стойка ноги слегка расставлены, мяч в руках. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3–4 раза).

Основные виды движений:

1) метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4–5 раз);

2) лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3–4 раза);

3) равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза).

**Задание.** Каждая колонна образует круг на расстоянии двух метров от корзины. По команде метают мячи в цель правой и левой рукой. Упражнение выполняется фронтальным способом. Дети перестраиваются в две колонны, напротив каждой – дуга и 5–6 набивных мячей (на расстоянии двух шагов ребенка один от другого). Задание выполняется двумя колоннами и последовательно вначале в подлезании, затем в равновесии поточным способом.

**Игра «Бездомный заяц».** Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы – чертят себе кружочки – домики. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружочке, становится бездомным. Если охотник поймает зайца, они меняются ролями.

#### **Заключительная часть**

Игра малой подвижности «Затейники»: водящий – затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, влево, произнося:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так...

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить. Игра проводится с разными водящими (3–4 раза).

Перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному.

Подведение итогов с привлечением воспитанников.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Парциальная программа «Я – ГоТОВ!» по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы ДОУ .....	9
Заключение .....	17
Приложения .....	19

*Учебное издание*

Парциальная программа «Я – ГоТОВ!»  
по образовательной области «Физическое развитие»  
для детей подготовительной группы ДОУ

Учебно-методическое пособие

Редакторы: *Г.В. Дятлева, М.В. Благушина*  
Оригинал-макет подготовила *Т.Г. Петровец*

---

Подписано в печать 09.06.2018. Печать Riso. Бумага IQ allround.  
Гарнитура Times New Roman. Формат 60x84/16.  
Усл. печ. л. 1,63 (1,75). Усл. изд. л. 1,1. Тираж 100. Заказ № 390.

---

Отпечатано в типографии  
ГАУ ДПО «СОИРО»  
410031, г. Саратов, ул. Б. Горная, 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729972

Владелец Хазова Маргарита Юрьевна

Действителен с 06.06.2024 по 06.06.2025